

إعداد وتقديم

إيهاب كمال



خريطة الحب

إيهاب كمال

■ ■

خريطة الحب

المؤلف:

إيهاب كمال

الناشـــر



للنشر والتوزيع

3 ميدان عرابى ـ القاهرة

تليفون: 01223877921 ـ 01112227423

فاكس: 20225745679+

darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى



رقم الإيداع: 2012/19560

الترقيم الدولى: 977-977-5832-64-1



تعريــف:

التعبير عن الجنس هو جزء طبيعى فى دورة حياة الإنسان، لكن إذا كان هناك ما يحفز الشخص على ممارسته بشكل مفرط يكون أقرب إلى الشراهة والشهوة العارمة الأمر الذى يؤثر على الصحة العامة وعلى العلاقات بكافة أشكالها.

بل ويمتد هذا التأثير إلى مجال العمل أو يغطى على أية تفاصيل أخرى فى حياة الإنسان فحينها يوصف بالسلوك الجنسى المضطرب الذى يصبح الشغل الشاغل للإنسان.

لحرمان الجنسى عند النساء يسبب اضطرابات صحية وعاطفية ونفسية. والممارسة الجنسية شرط أن تكون علاقة زوجية حلال لها العديد من الفوائد الصحية النفسية حسب ما أكدته آخر الأبحاث الجنسية الأمريكية العالمية - ويقول مدير المعهد الصحى الجنسى بجامعة هارفارد أن العلاقة الجنسية المنتظمة تساعد على تحقيق العديد من الفوائد الصحية منها:

١ - علاج الأرق ليلا فالجماع أحسن قرص منوم

٢ - تهدأ القلق وتشفى الإحباط

٣ ـ النشوة الجنسية أحسن علاج للاكتئاب النفسى وأفضل وسيلة للاستمتاع بالحياة

٤ ـ الجنس المنتظم يساعد على تألق البشرة ونضارتها

وغير ذلك من الفوائد الصحية والنفسية التى تعد على المرأة والرجل على حد سواء.

وفى هذا الكتاب ستعرف كل ماتريد معرفته عن أهمية الجنس وكيفية ممارسة هذا الفن بطريقة صحيحة على فراش الزوجية حتى يعود الدفء إلى بيوتنا.

■■■

1

السعادة الزوجية



لا شىء فى الحياة أهم من الصحة الجيدة والزواج السعيد. يؤكد الباحثون أن العلاقات الزوجية الإيجابية ترفع نسبة المناعة فى الجسم وتقلل من خطورة التعرض لأزمة قلبية، وذلك عن طريق بقاء هرمون الضغط العصبى فى مستوى منخفض.

وقد يتم الزواج بين طرفين بناءاً عل علاقة حب عاطفية فى بادىء الأمر، وسوءا أكانت هناك عاطفة جارفة تسبق هذا النمط الاجتماعى المتعارف عليه.. فكيف إذن تحافظ أنت وشريكتك على حياة ما بعد الزواج؟ وكيف تضمن استمرار الرومانسية وتكون بمنأى عن "الملل الزوجى" وروتين الحياة الزوجية المليئة بالمسئوليات وأعباء تربية الأبناء.

وتتطلب العلاقة الناجحة بين الشريكين قدر من المهارات الخاصة، وتحتاج دائماً هذه المهارات إلى التجديد والإبداع حتى تتفاعل مع المواقف والظروف المحيطة.

العلاقة العاطفية أولاً قبل الزواج:

العلاقة هى كيان وارتباط قائم بين طرفين ومن الممكن أن تكون بين أكثر من طرف، وقوام استمرارها استجابة الطرفين الأساسيين فيها لإنجاحها مهما كان هناك عناصر أخرى تتدخل فيها.

هل سألت نفسك ولو لمرة واحدة ماذا ينبغى أن تكون عليه العلاقة الحقيقية الناجحة، لابد وأن تفهم ما تريده وترغبه من الطرف الآخر وما الذى تكون مستعداً لتقديمه. ويمكنك الحكم منذ البداية إذا كانت هذه العلاقة ستنجح أم لا وكذلك الطرف الآخر بوسعه ذلك وتتلخص فى التالى: هل أنتما تفكران بنظرة مستقبلية لعلاقتكما أم نظرة وقتية واجعل شعاركما سوياً "الماء والشمس" اللازمان لاستمرار الحياة فالماء والشمس يمثلان تعادل للحياة من الشد والجذب الشد المتمثل فى حرارة الشمس والجذب فى برودة الماء التى تطفىء لهيب الحرارة.

إذا وقعت فى الفخ وأقدمت على علاقة سوية أولاً وقبل أى شىء لابد وأن تعرف ما الذى جعلكما ترتبطان سوياً، وبمعنى آخر ما الذى جذبكما لبعض من الناحية العاطفية والجسمانية؟ ما الذى تعجب/تعجبى به فى شخصيتها/شخصيته لأنه بعد مرور فترة زمنية لا مفر من وجود خمول فى العلاقة العاطفية وهذا لا يعنى زوال الحب، وإنما إذا صادف ظهور بعض المشاكل فى فترة الخمول هذه وكانت العلاقة قائمة على معرفة نقاط الاقتناع المدروس منذ البداية فسيكون الحل سهل وإيجابى وتتمثل مفاتيحه فى قليل من المجهود والوقت لأن الرغبة والإرادة متوفرتان للقضاء على أى عاصفة.

كل طرف من أطراف هذه العلاقة هو فى الأصل كان طرفاً مستقلاً قبل الارتباط له أفكاره ومعتقداته الخاصة عن الأشياء التى يتعامل معها وتحيط به، لذا لا تتوقع من الطرف الآخر أن يفكر بنفس طريقتك، لكن فى نفس الوقت لابد وأن يكون هناك اتفاق فى الاستنتاجات إذا أردت تجنب الجدل المتكرر. ويحكم بعض الأشخاص

على نجاح العلاقة من خلال كم مرات المقابلة فيكون المعيار لدى البعض من خلال الرؤية اليومية والبعض الآخر هو وجود فترات من الابتعاد وهذا هو أحد العوامل التى قد يغفل عنها الكثير أو يتجاهلها لكنه مهم للغاية وينبغى مراعاته... وهذا يتوقف على المدى الذى يمكن أن تنتظره فى فترة الابتعاد!!

الصبر هو مفتاح يفتح جميع الأبواب المغلقة للعلاقة، ففى بعض الأحيان قد لا يستجيب الطرف الآخر بطريقة مرضية لك لكن هذا لا يعنى أيضاً أن تأخذ الأمر بجدية أو بشكل شخصى عليك بالتمهل وعدم التسرع، خذ نفس عميق ثم فكر فى الأسباب لماذا يتصرف الطرف الآخر بهذا الشكل لا تصدر الحكم أو رد الفعل فى وقته لأنه سيكون بمثابة الهجوم. لكن اتركه واعطه الفرصة للتراجع عن تصرفه مع اشعاره بأنك تلتمس العذر له وأنك مستعد لسماعه فى أى وقت يلجأ إليك، لا يهم نوع الموقف الذى تعرضت له... أما إذا كنت غير مستعداً لسماعه فمن الأفضل إنهاء العلاقة على الفور.

الصراحة وتحتل قائمة العلاقة الناجحة، فالصراحة هى دعامة الشعور بالأمان والراحة تجاه الطرف الآخر. وهى أبسط مقومات الإنسانية التى يمكن أن يتحلى بها الشخص وأعمقها فى نفس الوقت وأن تكون إنساناً ليس معناه أن تكون كاملاً أى أن هناك مساحة للأخطاء فى حياتك لكن المهم أن تكون هذه الأخطاء ليست عن عمد أو بشكل متكرر لنفس الخطأ ولأن العلاقة ستتحول لخط آخر من عدم الاحترام والاهتمام للطرف الآخر. لكن إذا أدركت أنت والطرف الآخر الأخطاء والشعور بالتأنيب والندم، فأنت تعمل على إسعاد شريكك أو شريكتك.

القبول هو أول مقومات النجاح وإن كنا نذكرها مؤخراً، فلا يوجد شخص يرغب أن يرتبط بآخر إذا شعر بأنه مرفوض من الطرف الآخر لوجود صفات فيه قد لا تتفق مع شخصيته لإحساسه بذلك، وهذه نقطة قوية توضح جمال الفردية بأن لكل واحد منا قراراته، هواياته، أهدافه.. الخ. عندما يحبك شخص بصدق سيتقبل كل شئ فيك محاسنك ومساوئك ليس جانب واحداً فقط سيتقبلك بشكلك، بعواطفك، بأحلامك، بهواياتك... بكل شئ فيك.

الحنان والاهتمام، غير مطالب منك/منكِ أن توقف حياتك بأكملها من أجل الطرف الآخر لكن لا مانع أن تكون/تكونى إنسانة رقيقة مكرث/مكرثة حياتك للطرف الآخر عند الاحتياج لك/لكِ وأن تكون متواجد إن لم يكن هناك احتياجاً ملحاً لإظهار الرعاية والحب فى المقام الأول لأن ذلك سيعطيك قدراً كبيراً من السعادة والاحترام لنفسك قبل الطرف الآخر.

تذكرا دائماً أن العلاقة الناجحة هل أنت وشريكك/شريكتك مستقلان كشخصين مختلفين لكن مندمجين كروح ومشاعر واحدة.

كيف تخلق السعادة فى زواجك؟

الزواج فى حد ذاته لا يجلب السعادة أو يحققها للإنسان (أى أنه لا يخلق الشئ من العدم)، فإحدى الخرافات المعروفة والشائعة عن هذا النوع من الرباط بيم الرجل والمرأة بأنه يجعل الفرد سعيداً.. والأصح فى ذلك أن الزواج بمفرده لن يحقق ما يرمو إليه الإنسان من مفهوم السعادة أو الإحساس بها.

لكن يا تُرى ما هو مفهوم السعادة؟

السعادة إحساس ينبع من داخل الإنسان، فالسعادة سواء على المستوى الفردى إن لم يكن الإنسان متزوجاً أو إذا كان شريك مع فرد آخر فى إطار رابطة الزواج شىء ينبع من داخل النفس البشرية. وكون الإنسان متزوجاً فهذا عامل يضيف إلى سعادته لكن لا يوجدها، فالزواج ليس المصدر الأولى لسعادة الشخص.

والأهم من ذلك أن هناك مفاهيم هامة لابد وأن يتم تبنيها لخلق السعادة له ولمن حوله سواء أكان متزوجاً أم لا، ومن هذه المفاهيم:

التصرف بلطف مع الشريك الآخر:

بدون تبادل الاحترام أو أن يكون الإنسان لطيفاً مع من يتعامل معهم فلن تستمر علاقته من أى نوع والعكس صحيح، والتالى هى بعض الطرق التى يمكن أن يتأكد منها الشخص عما إذا كان لطيفاً مع شريك حياته أم لا:

- هل يستخدم كلمة نعم أكثر من كلمة لا عند تلبية أى مطلب من مطالب الشريك الآخر.
- هل يستمع للطرف الآخر بصدق.
- لا يقاطع شريكه/شريكته أثناء التحدث.
- التأدب أثناء التحدث مع الطرف الآخر واستخدام كلمات "من فضلك وشكراً".
- هل يتحدث عن الصفة الحميدة فى الشريك الآخر.
- هل يبتعد عن التعليقات التى تبعث على الغضب.
- هل يشارك الطرف الآخر فى كل شىء حتى فى اقتسام قضمة الطعام، فكون الإنسان لطيفاً فمعناه أنه كريماً.

- هل يستخدم السخرية بغرض الدعابة وليس بغرض إيذاء المشاعر.

- هل يساعد الشخص الطرف الآخر، ويكون عوناً دائماً له.

- هل يبحث عن كل ما هو جديد وإيجابى فى الشخص الآخر.

- هل يبدى الاهتمام بكل ما يفعله الطرف الآخر أو يقوله (عدم إدارة العين بعيداً أثناء الحديث) حتى وإن لم يكن على اتفاق معه.

- هل يحرص على أن يشعر الطرف الآخر بتقديره له.

- هل يحرص على اللفتات الحانية مثل "فتح الزوج لزوجته الباب الثقيل".

إظهار الحب والاحترام المتبادل:

إظهار الحب للشريك الآخر معناه التعبير عنه وإظهار هذه العاطفة القوية بطرق شتى من أجل تحريك الحياة الزوجية فى طريقها الإيجابى.

قد تبدو بعض الكلمات البسيطة والأفعال وكأنها غير مهمة فى إحياء الحياة الزوجية عند البعض، إلا أن هذا غير صحيحاً.. حيث نجد "ليو بوسكاجليا الذى كتب (تعلم عن الحب) (Taught Leo Buscaglia about love يقول: "الأقوال والأفعال التى تقول أنت تغنى حياتى، تستمر للأبد".

والطرق التالية هى لكيفية التعبير عن الحب لشريك الحياة:

- قول كلمة "أحبك" للزوج أو الزوجة مرة واحدة على الأقل فى اليوم.

- كتابة تعليقات غير متوقعة عن الحب.

- إعطاء قبلة رومانسية.

- مشاركة الطرف الآخر فى استرجاع الذكريات (متمثلة فى الصور) واللحظات السعيدة التى مرت بهما.

- الإنصات الجيد للطرف الآخر هذا دليل على الحب وليس الاحترام فقط.

- الحرص على تقوية الرابطة، ومثال على ذلك إمساك اليدين.

- طهى الطعام سوياً.

- الإيماءات الرقيقة.

- الابتسامة فى وجه الطرف الآخر.

- عدم نسيان تواريخ أعياد الميلاد والزواج.

- تبادل الهدايا غير مدفوعة الثمن من حين لآخر، وذلك من خلال القيام ببعض الواجبات المنزلية مثل شراء متطلبات المنزل، طى الغسيل... الخ

ماذا عن الرومانسية؟!

الرومانسية أولوية هامة فى الحياة الزوجية ولابد أن تتصدر قائمة الأولويات المتعددة المثقلة بالأعباء.. والرومانسية فى الزواج تكون:

- المشاركة.

- المرح.

- الاحترام.

- التخطيط.

- الفعل.

- الاهتمام.

- الترابط.

- العطاء.

- الأخذ.

- المفاجأة.

- الاستماع.

- الاختيار.

- المنزلة الخاصة.

وقد قال "جريجورى جوديك فى إحدى كتاباته - ١٠٠١ طريقة لتكن رومانسياً: "Gregory Godek - 1001 Ways to be romantic" لماذا يتضايق الأشخاص من الرومانسية عند حدوث الزواج، فهى تساعد على الارتقاء بجودة حياة الإنسان. وقد يضفى البعض طابع الرومانسية على حياته الزوجية بالتوقف فجاة عند محل زهور لشراء باقة صغيرة من الورد تنعش القلب، حتى وإن مرت أعوام عديدة على الزواج فلابد أن يكون هناك توازن فى الرومانسية"

أفعال الإنسان تتحدث عنه وتكون أكثر تأثيراً من القول، فمحفظة خاوية من النقود ليس معناه أنه لا مكان للرومانسية فهذا اعتقاد خاطىء.

الرومانسية ليس معناها التضحية بالذات من أجل الآخر، لكن معناها أن الشريكين يعيشان حياتهما سوياً باتصال وجدانى مرهف، أو

من خلال فعل بعض الأشياء التى تبعث على السرور للشريك الآخر.. فالرومانسية هى رغبة كل طرف فى البقاء مع الطرف الآخر.

إن تجديد الحياة الزوجية بين الرجل والمرأة من حين لآخر شىء ضرورى وهام حتى لا تتعرض حياتهم للملل والروتين الذى يشعر بهما أزواج عديدة.

لا تخجل من أن تجدد الرومانسية فى حياتك الزوجية. الرومانسية موجودة فى الحياة من حولنا مثل العبير الحلو الذى نستنشقه فى الهواء، كما أن لها شفافيتها وجاذبيتها. لم لا يحاول كلا من الزوج والزوجة أن يخلق ولو ليوم واحد فى السنة ليلة "رومانسية" لا يهم عدد السنين التى مرت هل خمسة شهور أم خمسين عاماً. لكن ما هى الطريقة إلى العودة إلى الرومانسية؟

دعوة على العشاء

الحل بسيط وسهل، وأفضل طريقة لتجديد الحب بين كلا الزوجين هى دعوة خاصة على العشاء فى المنزل الذى يعكس مدى اهتمام كل طرف بالآخر. وهذا العشاء ليس مجرد عشاء عادى لكنه يختلف قليلاً... يا تُرى ما هو شكل هذا العشاء ليكون متميزا؟

- اتبع هذه الخطوات التالية وسوف ترى النتيجة:

١ - إرسال دعوة:

لجذب الانتباه، لابد من إرسال دعوه شخصية مكتوب فيها "هذه دعوه لقضاء ليلة رومانسية لفردين فقط" والذى سيقع اختياره عليك بالطبع. ويجب أن تكون هذه الدعوة مليئة بالكلمات الرقيقة الدالة على

الحب. وعليك بإرسالها فى مكان العمل لزيادة التشويق أو بوضعها تحت الوسادة أو أى طريقة أخرى مبتكرة.

٢ ـ إعداد المنزل:

أحسن مكان للاحتفال سوياً هو المنزل الذى يجمعكما. لذلك يجب إعداده وتهيئته لكى يلائم هذه الليلة الرومانسية بملئه بالزهور والشموع، أو تشغيل الموسيقى الهادئة، مع الحرص على تنظيف المنزل جيداً لأن ذلك سيريح الأعصاب.

المزيد عن طريقة تنسيق الزهور لتناسب الرومانسية..

المزيد عن طريقة صنع الشموع منزلياً..

٣ ـ البعد عن أسباب الإزعاج:

مثل التليفونات، أو الأطفال فيمكنك أخذ أجازه أبويه ونسيان المسئولية تجاه الأطفال ولو لفترة مؤقتة.

٤ ـ اختيار الأطعمة اللذيذة:

لا شك أن اختيار قائمة الطعام اللذيذ هى أحد العناصر التى تخاطب الأحاسيس... وعلى الرجل ألا ينسى شيئين هامين:

١ ـ الشيكولاته دليل على الحب والعاطفة عند السيدات.. المزيد عن الشيكولاته.

٢ ـ الزهور، فالزهور لها لغة جميلة تخاطب المشاعر تختلف هذه اللغة باختلاف ألوان الزهور.

لكل لون من الزهور معنى فعندما تهدى لشخص:

ـ الورد الروز يعنى: الرقة، الإعجاب، والشكر وكأنه يتفوه بلسان المحبوب"أنت فاتن/فاتنة".

ـ الورد الأحمر يعنى: الاحترام، الجمال الخجول، والشجاعة وتنطق بلسانك "أنا أحبك" للطرف الآخر.

ـ الورد الأصفر يعنى: السعادة، المرح، الصداقة وينطق بالكلمات الآتية" أنت دائماً فى تفكيرى ووجدانى".

ـ الورد الأبيض يعنى: النقاء، البراءة، الخصوصية، والسكون وكأنه يخبرك" أنت هدية من السماء فى هذه الدنيا.

دعم الآخر ومساندته:

مساندة شريك/شريكة الحياة دوراً صعباً للغاية، وبالرغم من أن تفسير الكلمة واضحاً إلا أن المعنى المستخدم مختلف تماماً ألا وهو "الوجود فى حياة الزوج أو الزوجة بدافع الحب".

وكون الإنسان مدعماً أو مسنداً للطرف الآخر الذى يشاركه فى الحياة كما موجود فى القاموس اللغوى هو أن يكون: مدافعاً، مقوياً، حامياً له من الفشل، متحملاً الأعباء والمسئولية معه".. وإجمالاً لكل هذه التعريفات هو "الشعور بالمسئولية تجاه المشاكل التى يتعرض لها الطرف الآخر سواء أكانت متصلة بالعمل.. العائلة.. الأطفال.. الصحة.. الالتزامات الاجتماعية أو التواكب مع الشعور بالخوف أو الإحباط.. وما إلى ذلك".

وعن طريق تحقيق هذه المعادلة الصعبة:

ـ احترام القرارات الذاتية للزوج/للزوجة.

ـ إظهار الثقة فى الطرف الآخر.

ـ الواقعية فى تشجيع الطرف الآخر وعدم المبالغة فى التشجيع.

- الإنصات الجيد للطرف الآخر لنقل شعور التفهم بأن موقفه صعب فى حالة وجود مشكلة ما.

- المفاخرة بنجاح الطرف الآخر ومهاراته وموهبته، وليس الهدم لقدراته والنظر إليه بأنه مصدر تهديد وخوف.

- العمل سوياً مع شريك الحياة من أجل الحفاظ على توازن الحياة.

تقبل الشجار العادل:

الزوجان الناجحان يتشاجرا، لا تحاول تجنب الصراع فكل زوجين لا يتفقا فى بعض النقاط.. ومن إحدى مفاتيح العلاقة الناجحة هو معرفة كيفية التعامل مع الصراع وأوجه عدم الاتفاق.

أما تجنبه والمداومة على وجود السلام المزعوم يجعل الزواج هشاً، والأصح هو المواجهة لكن بطرق إيجابية تحافظ على استمرار نجاحه.

من الطرق التى تساعد على حل الخلافات فى الحياة الزوجية:

- العمل على توضيح ما تقوم بمناقشته مع الشريك الآخر.

- الابتعاد فى حالة ما إذا كان أحد الطرفين غاضباً عند مناقشة مشكلة ما أو موقف حتى الهدوء وإعادة مناقشة الأمر من جديد.. ما هى أسباب الغضب؟

- المرونة والاستماع للحلول الأخرى وليس سماع صوت حلك فقط.

- عدم السخرية أو مهاجمة الشريك الآخر.

- عدم مقاطعة الشريك الآخر، والدراية بلغة الجسد وما يمكن أن تنقله للغير.

- التحدث بنبرة صوت هادئة وفيها احترام، فالثورة والصوت المرتفع لا تُجنى من ورائه ثمار.

- تذكر أن الجدل البسيط يدعم الزواج، وأن يكون هذا الجدل أو الصراع البسيط من أجل ضمان الحفاظ على الزواج واستمراره وليس من أجل كسب المعركة.

مجاملة الآخرين بكلمات استحسان وتقدير (هذا بخلاف التملق):

ليس من الصعب أن تقول شيئاً حسناً مرة واحدة فى اليوم، وذلك بالبحث فى الأشياء التى لم تعقب عليها من قبل.. ويأتى السؤال هل المجاملة مطلوبة حتى فى الزواج؟

من الهام جداً أن تكون المجاملة صادقة ومخلصة، وعندما لا تكون كذلك فإن كلماتك التى تعلق بها سوف تتحول إلى تملق وكذب ومدح غير صادق والتى تكون فيها مزايدة يتلقاها الطرف الآخر بسلبية.

وقع المجاملة فى الحياة الزوجية:

- تشجيع الطرف الآخر بالإطراء والثناء عليه، يمكن إنجاز العديد من الأشياء وإن كانت تبدو صعبة التحقق.

- تزيد ثقة الطرف الآخر بنفسه.

- تقوى رابطة الصداقة بيم الشريكين.

- تزيد من الإحساس بقيمة الذات.

مقتبسات لها وزن فى المجاملة الزوجية

١ - "المجاملة الصادقة لا تكلف شيئاً ومن الممكن أن يُنجز من خلالها الكثير.. والتصفيق هو الذى ينعش الشخص فى أى علاقة" - (ستيف جودلر - روشتة للسلام/ Steve Goodler - Prescription for Peace)

٢ ـ "العنصر الأكثر أهمية فى المشاعر الرومانسية لكلاً من الزوج والزوجة هو أن يشعر كل واحد منهما بأنه خاص لدى الآخر، الإحساس بتقدير الطرف الآخر هام وليس فقط الشعور بالجاذبية الجنسية تجاهه.. والمجاملة تتساوى فى الأخذ والعطاء" ـ (ليه آند ليسلى باروت ـ إنقذ زواجك قبل أن يبدأ/Les and Leslie Parrott - Saving your Marriage before It Starts).

٣ ـ "قوة المجاملة أو بعضاً من الكلمات اللطيفة الجذابة من الممكن أن يكون لها تأثير إيجابى وفعال بدرجة كبيرة!! ارجع بذاكرتك إلى كل الأشياء التى اعتدت أن تقولها لمحبوبتك" ـ "ريتشارد كارلسون/Richard Carlson".

تلبية الاحتياجات العاطفية والشعورية

قد يتساءل البعض عن هذا النوع من الاحتياجات، ما طبيعتها؟ وكيف يحصل عليها الإنسان؟

الزوج أو الزوجة لا يمد/تمد بالقدر الكامل من هذه الاحتياجات، وعليه يسمع العديد منا أن شريكته/شريكها لا تفى باحتياجاته/يفى باحتياجاتها العاطفية.. وعندما يُطلب منهم تصنيف هذه الاحتياجات يذكرون أشياء لا تمت بصلة لها والأمر كله فى النهاية يكون مجرد تعبير عن الرغبات الذاتية لكل شخص.

احتياجات شعورية أساسية:

١ ـ الحاجة إلى الحب، أن يقوم الشخص نفسه بفعل الحب وأن يجد من يحبه على الجانب الآخر..

٢ ـ الحاجة إلى الانتماء، ووجود أهداف لحياة التى يعيشها الفرد.

٣ ـ الحاجة على أن يكون الإنسان صورة إيجابية عن الذات.

٤ ـ الحاجة على الاستقلالية.

٥ ـ الحاجة إلى الأمان، والبعض قد لا يضيف هذا الاحتياج الخامس إلى القائمة ويقرون بأن الأمان يتحقق عندما يحب الإنسان ويجد من يحبه وعندما يكون له أهداف فى الحياة.. عندما يشعر بالإيجابية تجاه نفسه وعندما يشعر بالاستقلالية.

كيف يتحقق هذا النوع من الاحتياجات؛

توقع كل شريك فى الحياة الزوجية بأن الشريك الآخر سيفى بكافة الاحتياجات هو توقع عادل، لكنه على الجانب الآخر غير منطقى.. لابد وأن يأخذ الشخص على عاتقه مسئولية الوفاء باحتياجاته على المستوى الذاتى.

إذا كنت تبحث عن شريك يجعلك تشعر باحترامك تجاه نفسك، يجعلك تشعر بالسعادة، ينقذك من الحياة الرتيبة وغير السعيدة.. إذا كنت تبحث عن شخص يشعرك بأن شىء لا ينقصك فأنت ما زلت بحاجة لأن تبذل مجهود من جانبك، لأنه لا يوجد شخص يقوم بتلبية الاحتياجات مثل الذات التى تسعى بكل ما فى وسعها للوفاء بها. وأن يتحمل شخص مسئولية الوفاء بهذه الاحتياجات معناه التخطيط لفشل النفس وفشل أى علاقة.

لماذا تفشل العلاقات المختلفة؟

لكن هذا على الجانب الآخر يدعو إلى القول بأن وجود خلل فى الزواج معناه عدم السعادة، والحاجة إلى نصيحة متخصصة أمر لابد منه من أجل إنقاذه.

خرافات عن الزواج:

تذكر.. أن تضـع كلمة النفى أمام العبارت التالية والإثبات فى واحدة منها، لأنها عبارات غير صحيحة عن الزواج:

- حرية الشخص تنتهى بزواجه.
- الأزواج تتوافر لديهم القدرة على قراءة أفكار بعضهم البعض.
- الرجال تحب وتحتاج الجنس أكثر من النساء.
- إذا كان هناك حب حقيقى بين الطرفين، فلا وجود للمشاكل على الإطلاق.
- الزواج يكمل ما ينقص الشخص.
- المال يحل كافة المشاكل الزوجية.
- الزواج فقط يجعل الإنسان سعيداً.
- الرومانسية تنتهى بالزواج.
- الأطفال تساعد على تماسك أفراد العائلة.
- تاريخ عائلة الفرد لا يؤثر على زواجه.
- الجدل يدمر الحياة الزوجية.
- هو وهى سيتغير وستتغير بعد الزواج.
- يقل ممارسة الجنس كلما تقدم العمر بالزوجين.
- يوجد شخص واحد فى هذا العالم لكل واحد منا.
- الشخصان المتزوجان لابد وأن يفعلا كل شىء سوياً.

كيف يجعل الشريكان حياتهم الجنسية متقدة على الدوام؟..

يتولد الاقتراب بين الزوجين عندما يحدث الاتصال اليومى ورغبتهم فى مشاركة المشاعر والعواطف وليس فقط الأفكار والآراء. لذا فإن الشعور بالحميمية ليس فقط احتياج جنسى وإنما احتياج عاطفى بالمثل.. والسؤال يطرح نفسه كيف يتولد هذا الشعور بالاقتراب؟

كما سبق وأن أشرنا أن الزواج يمتد إلى أبعد من مجرد السعادة فى ممارسة الحياة الجنسية، وإنما النجاح أيضاً فى مشاركة الطرف الآخر فى أحاسيسه وأفكاره ومشاعره وآرائه أى أنها شركة متكاملة. كما أن هذا الشعور يدوم ويقوى بمرور الوقت وطول العشرة ومعايشة كافة تفاصيل الحياة الزوجية التى تمر بمراحل المرح والضيق أو تلك الأحداث المفاجئة، وبوسع الزوجين إتباع البعض من النصائح التالية على الأقل لتدعيم ما يوصف بالحميمية:

- الحرص على ترديد العبارات الرومانسية بين الحين والآخر وليس بالضرورة كلمة "أحبك"، لكن الأهم من ذلك أن يسعى كل طرف إلى وجود مثل هذه العبارات بين الحين والآخر فى حياتهم.
- الهدايا البسيطة المفاجئة.. والتأكيد هنا على البساطة فى نوعية الهدية.
- الحرص على تعميق العلاقة، وذلك بطرق شتى: قضاء بعض الأوقات الرومانسية بمشاهدة فيلم سوياً، تناول وجبة العشاء فى مكان هادئ أو حتى فى المنزل بخلق جو رومانسى، التنزه سوياً مع مسك الأيدى، مساعدة الطرف الآخر فى بعض الأعمال التى يقوم

بها.. أو معايشة المرح سوياً من خلال تذكر اللحظات السعيدة أو اللعب.

- التحدث عن المشاكل الجنسية، على الرغم من أن الكثير يعتقد بأن الفشل فى الحياة الزوجية يرجع إلى الأزمات المالية.. إلا أنه فى واقع الأمر "الجنس" هو السبب الأكثر شيوعاً فى إصابة الزواج بالفشل، وهناك مقولة شائعة: "لا يُولد الإنسان بالحب وإنما يصنعه".

إذا أراد أى شريكين النجاح فى علاقتهم الجنسية لابد من التحدث المستمر، فالاتصال الدائم هو أفضل الطرق لإحراز جنس ناجح. والحديث هام لكل المتزوجين حديثى الزواج أو ممن مر عليهم فترة فى حياتهم الزوجية.

متى تتحدث وعن أى شىء؟

- عدم التحدث عن المشاكل الجنسية أثناء وقت النوم أو عند ممارسة الاتصال الجنسى.
- عدم التزام الصمت أو الكتمان إذا شعر أحد الطرفين بوجود مشكلة ما، وإخباره برغبته فى التحدث معه بدون توجيه اللوم.
- التحدث مع الطرف الآخر عن الرغبات والاهتمامات والمخاوف، وأن تكون الصراحة هى النمط السائد على هذا الحديث وعدم الحرج فى نقل الرغبات.
- تحدث الطرفين عن الأنماط الجنسية، والتى منها:

(أ) نمط وجدانى: وهو يمثل اتحاد العقل والجسم والروح حيث يعكس التقدير العميق لكون الطرفين سوياً، ويمكن

خلق مثل هذا النمط بتذكر الأوقات واللحظات السعيدة فى حياتهما.

(ب) نمط المرح: هذا النمط يتحقق عند الضحك فى الفراش، ووجود روح من الدعابة والمرح أثناء ممارسة الاتصال الجنسى.

(ج) نمط الغضب: وهذا نمط استشفائى (علاجى) حيث يتم التحدث عن المشاكل التى يتعرض لها الشريكين فى الحياة الزوجية والعمل على حلها.. والتأكد من حلها بالفعل.

(د) نمط شهوانى: والذى ينطوى على النظرات الإغرائية من جانب الطرفين.

(هـ) نمط الملاطفة: وهو النمط الذى يتصف بالرومانسية، ويتسم باللمسات الحانية.

(و) نمط الفانتازيا: وهو نمط يتطلب تعاون بين كلا الطرفين من حيث الإقدام والجرأة على ممارسة أوضاع جنسية متجددة أو أية أى أفكار قد تدور عن الجنس فى ذهن أحد الطرفين.. فالجنس هدية عظيمة لابد من الاستمتاع بها وتغذيتها على الدوام.

لا تجعل المال يدمر سعادتك الزوجية:

الزواج التزام يتطلب صدق وعمل، من الرائع أن تجد شخصاً تحتاجه يشاركك الحياة.. لذا من الهام جداً أثناء الإعداد للزواج مناقشة الحياة المالية بين الطرفين لأنه من أحد أسباب حدوث الطلاق.

خطة مناقشة الأمور المالية بين المقبلين على الزواج:

١ ـ التحدث عن الشئون المالية: التحدث عن الأحوال المالية بين الشريكين المقبلين على الحياة الزوجية لابد وأن يتسم بالصراحة ولا يكون هناك إخفاء للحقائق المالية سواء من الأصول أو الديون لأنه من المحبط أن يكون هناك شخص يدفع وآخر يوفر نقوده. ينبغى أن تتم المعرفة بين الطرفين على عادات الإنفاق والتوفير الخاصة بكل شخص والتماثل إلى حد ما أفضل.. وإذا وُجد الاختلاف لابد من عمل الطرفين سوياً حتى الوصول إلى نقطة التقاء، وكلما كان الفهم لأسباب الإنفاق أو التوفير كلما كانت عملية الاتصال أكثر فعالية.

يجب أن يعرف كل طرف ماذا يشعر به الآخر تجاه النقود، وهذا يختلف تمام الاختلاف عن عادات الإنفاق والتوفير.. ومن الإجابات الضرورية تكون لهذه الأسئلة:

ـ كيف كان يتعامل الآباء مع النقود؟

ـ هل تتم رؤية النقود كوسيلة أم كعبء؟

ـ ما الذى يسيطر على الشخص الرغبة فى الإنفاق أم الرغبة فى التوفير؟

ـ هل من الممكن أن تتم مساعدة الآخرين بالأموال؟

٢ ـ تحديد الأهداف سوياً: تأتى الخطوة التالية على المصارحة والتحدث عن الذمة المالية لكل شخص، ألا وهى وضع الخطط بشأن الإنفاق والتوفير كزوجين وليس كشخصين منفصلين ويكون ذلك فى إطار تحديد زمنى وكمى للمبالغ. لابد من وضع الأهداف الصغيرة بدلاً من الأهداف الكبيرة غير المحددة.

وعن خطوات برنامج تحديد الأهداف:

(أ) البـدء بميـزانيـة شـهـرية: وهـى أهم الخطوات علـى الإطلاق لتحقيق النجاح المالى، يوجد الكثير من الأشخاص التى تكون نقود كثيرة لكنها تضيع بسبب عدم الإدارة الجيدة لها. لابد من وضع ميزانيـة فهذا يساعد على عدم الإنفاق طالما وصلت إلى الحد المسموح به شهرياً.

(ب) التـخلص مـن أية ديون: التـخلص من الديون وفـوائدها هو المفتـاح الآخـر للسيطرة على حـجم الإنفـاق لـدى الشـخص، وسيكون الإحساس حينها لا مثيل له عندما يشعر الفرد بأنه خالى من الديون وباستطاعته القيام بما يريد فعله، بالإضافة إلى الاستمتاع بالعائد الذى يأتى من البدء فى توفير النقود.

٣ ـ توفيـر النقـود: تقـاس عـملية التوفيـر بنسبـة ١٠٪ على الأقل من قيمـة الدخل شهـرياً. هذه الأمـوال البسـيطة ستتـراكم بمرور الوقت.. ويأتى التوفيـر مـن التضحيـة على سبيل بعشـاء فى مطعم فـاخر، لكن التـوفيـر لا يتم فى معظم الأحـوال إلا إذا كـان هـناك هدف مـا يسـعى الشخص لتحقيقه.

٤ ـ تعلم روح الاستثمـار: ليس الهدف هو توفيـر النقـود، وإنما العمل على استثمـارهـا وزيـادة حجم مـا يقتنيـه الشـخص منهـا، وبمـا أن هنـاك مـخاطر قـد تحيـط بعمليات استثمارات النقـود فـلابد من التأكد من أن الشـخص مـسـتـعـد فـهنـاك من ينجـح بمجـهـوده الذاتى فى عـمليـات الاستثمار وهناك من يحتاج إلى استشارات.

٥ ـ مناقشة النتائج: فى البداية وفى الأشهر القليلة الأولى، فى نهاية كل ليلة وقبل الخلود للنوم يقـوم الطرفـين بمناقـشـة مـل تم إنفـاقـه من

خلال قائمة بالمصرفات الخاصة بالاحتياجات الأساسية: الإيجار، المرافق، الطعام، الملبس.. ثم تليها قائمة الاحتياجات الشخصية لرؤية ما إذا تم الالتزام بالميزانية الموضوعة وبمرور الوقت وبعد اكتساب الخبرة تكون المناقشة مرة كل أسبوعين.

أقوال مأثورة عن الزواج

"ما الذى يجعل البعض يصفون زواجهم بالسعادة.. وما الذى يدفع الآخرين للطلاق".

"الزواج شىء صعب الحفاظ عليه".

"تمر الزيجات كلها بأوقات صعبة وأوقات أخرى سلسة، وإذا استطاع كلا من الزوج والزوجة الاتحاد فى الأوقات الصعبة ستزداد علاقتهم قوة بعد انقضاء الأزمة".

"إذا استطاع كلا واحد منا فهم طبيعة العلاقة الزوجية والتركيز على ما يستطيع فعله لتقوية هذه الرابطة بدلاً من إلقاء اللوم على الطرف الآخر.. ستكون هناك علاقة يغمرها السلام والهدوء النفسى".. المزيد عن السلامة النفسية

أزمة منتصف العمر

كلنا نعلم جيداً أن العلاقة بين كل زوجين تعتمد على المشاعر والأحاسيس المشتركة مثلما تعتمد على العناصر الجسمانية والهرمونات. وحيث أن كل طرف يحاول تعزيز علاقته بالطرف الآخر، فإنه من الأولى أن يحاول كل طرف تدعيم العلاقة العاطفية والنفسية بينه وبين الطرف الآخر وتنميها وخاصة فى فترة منتصف العمر. حيث

أن كل طرف منكما يواجه بعض التغيرات الجسمانية وربما بعض التغيرات فى الحياة أيضاً.

تبدأ فى منتصف العمر الرغبة الجنسية لكلا الطرفين فى الانخفاض وهذه الحالة عامة بين الرجال والسيدات.

بالنسبة للمرأة أثناء أعراض انقطاع الطمث وبعد انقطاع الطمث يبدأ مستوى الهرمون فى الانخفاض وتبدأ الإفرازات فى الانخفاض أيضاً ولذلك الالتقاء الجنسى يكون غير مريح وأحيانا مؤلم.

من الطبيعى الاهتمام بالمشاكل الجسمانية فى هذه المرحلة مثل العلاج ببدائل الهرمون، زيادة التمارين الرياضية واستخدام بعض الوسائل التى تساعد على تخفيف الآلام أثناء الالتقاء الجنسى.

- هناك بعض التغيرات البسيطة فى أسلوب الحياة يمكن أن تساعد الزوجين فى هذه الفترة

- فترة منتصف العمر هى أهم وأنسب فترة بين الزوجين لتدعيم العلاقة العاطفية بينهم، حيث أن فى هذه الفترة يكون الأولاد قد انتقلوا إلى المرحلة الجامعية أو الزواج فيقل الوقت والمجهود الذى يبذله الزوجين معهم، وتزيد فرص بقاء الزوجين مع بعضهم البعض لفترة أطول.

تحديد يوم فى الأسبوع لاقتراب الطرفين إلى بعضهما البعض بصورة أفضل والبقاء لفترة طويلة بمفردهما لتحسين وتدعيم العلاقة الخاصة بهما.

- يمكن تذكر الأيام الأولى لبداية العلاقة، نحن عندما نصل إلى فترة منتصف العمر يحدث لنا بعض التغيرات الجسمانية والنفسية ويحتاج كل واحد منا أن يشعر أنه ما زال مرغوب فيه وما زال جميلاً

فى نظر الطرف الآخر. إن هذه الأشياء البسيطة تجعلنا نشعر بالراحة والاطمئنان على النصف الثانى من حياتنا مع الطرف الآخر. يمكن للزوجة أن تشعر زوجها أنها ما زالت تحبه بقدر ما كانت تفعل فى الماضى، وأنها ما زالت تريد البقاء معه أكبر وقت ممكن.

إن كثيرا من الرجال فى منتصف العمر يريدون أن يشعروا أنهم قادرين على إعطاء نفس الأشياء التى كانوا يقدرون عليها فى سن الخامسة والعشرين، خاصة من الناحية الجنسية.

- إعادة تنظيم وتزيين حجرة النوم الخاصة بكما لكى تبدو فى صورة أهدأ وأجمل. يمكن إضافة بعض الشموع أو بعض الصور الرومانسية.

وهذه الأشياء التى تبدوا بسيطة، لها تأثير كبير جداً على الشعور بالدفء والرومانسية بين الزوجين وتساعد على نجاح العلاقة الزوجية وبقائها لأطول فترة ممكنة.

- على كل طرف أن يبقى فى وزن وشكل معتدل، حيث أن شكل الجسم والمظهر العام يكون له تأثير كبير على نفسية كل طرف ونظرة الطرف الآخر له.

- فى حالة الرغبة لممارسة الجنس معاً، فهناك بعض الأشياء البسيطة التى يمكن البدء بها ويكون لها تأثير كبير فى مشاعر وأحاسيس كل طرف وخاصة الزوجة. إن عملية الممارسة نفسها ليس لها نفس التأثير مثل المداعبة والملاطفة بين الزوجين. فتلك الأشياء البسيطة يكون لها تأثير أكبر على كلا الطرفين.

- يجب على الزوجين الاهتمام بأدق تفاصيل حياتهم، وأدق المشاكل التى يواجهونها معاً، ومحاولة مناقشة هذه المشاكل ومحاولة إيجاد الحل

المناسب لها عندما يكونا بمفردهم مهما كانت نوع المشكلة حتى إذا كانت تخص جانب محرج أو حساس للزوج أو الزوجة.

وفى حالة تعذر حلها يمكنكما مناقشة واستشارة بعض المتخصصين فى هذا المجال.

- هناك بعض الناس تعتقد أن ممارسة (اليوجا) تساعد فى الممارسات الجنسية، سواء كان ذلك صحيح أم لا.. فإن كافة التمارين الرياضية تساعد الجسم على تحفيز الهرمونات والشعور بالرغبة فى الحياة والحيوية والنشاط.. المزيد عن اليوجا

يجب على كل فرد الشعور بأهمية جودة الحياة والبقاء فى أفضل وأحسن صورة جسمانية وصحية ممكنة للتمتع بكل متع وصور الحياة المختلفة.

- كل فرد منا يشعر بالضغوط النفسية المختلفة، والمشاكل المختلفة التى تواجهه يومياً، وعلاقته بأولاده والآخرين.

ولكى تستمتع بالحياة وقضاء أكبر فترات ممكنة مع الطرف الآخر.

حاول تجنب الوجبات الفردية السريعة واستمتع بتناول وجبة الغذاء أو العشاء مع شريك الحياة، واعطى لنفسك نصف ساعة كل يوم للاستجمام والهدوء النفسى مهما كانت المشاكل التى حدثت أثناء اليوم، فأنت تستحق الاستمتاع بحياتك.

من أسباب عدم السعادة الزوجية

عمل المرأة

هناك سيدة تقول: "بعد زواج أبنائى، بدأت أقضى معظم الوقت فى الأعمال التطوعية.. وبمرور الوقت بدأت أشعر من جديد أنه حتى

العمل الناجح التطوعى لديه حد وأنه لم يعد هناك شىء أقدمه له فقد بذلت كل ما فى وسعى تجاهه. وكان التفكير فى الاتجاه للعمل فى وظيفة ما والتى تعتبر وسيلة مسلية لى.. لكن عندما أخذت القرار بذلك وجدت من زوجى عدم الموافقة والتعبير بالاستياء".

أجل هذه هى طبيعة الحال بالنسبة للرجل ومن الصعب تغيير مثل هذه الطبيعة، فالرجل دائماً لديه الرغبة فى أن يشعر بأنه المسئول عن الإنفاق والوفاء بمتطلبات منزله، وعندما تقرر المرأة العمل يشعر بأن هناك منافس له فى الحصول على الأموال، أو أنه يخاف أن يقل احترام المرأة له التى يعولها لذا يبدأ الصراع بداخله.. وأن كرامته مجروحة لذا نجد أن رد فعله بهذه الصورة.

وعلى الجانب الآخر لابد وأن تكون المرأة متفهمة لهذه الحقيقة وأن تتعامل معها بشىء من الحكمة وأن تتعلم كيف تتفهم احتياجات الرجل وما هى مفاتيح الوصول إليه وعدم الاكتفاء بترديد أن زوجها أنانى ولديه مشكلة ما فى شخصيته وتثبت له أنها لن تسحب البساط من تحت قدميه لأنها لن تجنى شيئاً من بدء لعبة اللوم معه، وقد يأخذ الأمر وقتاً حتى يطمأن الرجل بعدم سيطرة المرآة.

فمن الهام أن يركز الطرفان على ما الذى يمكن عمله من أجل جعل علاقتهم الهامة فى حالة فعالة وليست صحيحة فقط. ومن الطرق البسيطة لعلاج مثل هذه الأنانية من جانب المرأة شراء هدية بسيطة لزوجها عند أول راتب تتقاضاه تعبيراً له عن السنوات الطويلة التى دعمها مالياً فيها، أو بإعطائه الراتب بطريقة لطيفة لمشاركته فى أعبائه المالية.

وجود الصراع وليس التفاعل (Conflict not interaction):

يواجه الزوجان دائماً فى بداية الزواج مشاكل عديدة وذلك نتيجة تعود كل فرد على نظام محدد فى حياته.

ولكن بعد الزواج لابد وأن يتقاسما كل شىء فى الحياة الوجبات اليومية، السهرات والإجازات.

لذلك عند إعداد نظام حياتك وتحديد خططك يجب مشاركة الطرف الآخر فى ذلك ويجب أن تضع فى الاعتبار:

- مناقشة أسلوب حياتك مع الطرف الآخر.
- عدم الإصرار على شىء محدد تفضله.
- إيجاد أشياء جديدة تتشاركان فيها.

كما يحتاج كل زوجين إلى فترات من الاحتكاك الإيجابى وتبادل النقاش فى مواضيع مختلفة لتجنب زيادة حجم المشاكل حيث يعمل معظم الأزواج طوال النهار، وينشغلون بأمور أولادهم ويبدأ الحوار المتبادل بينهم فى الانقطاع لذلك يجب إعادة الاتصال وإعادة العلاقات العاطفية بينهم وذلك عن طريق:

- محاولة القيام بنزهة قصيرة فى المساء بمفردهم.
- الالتقاء بعد العمل وبعد العودة إلى المنزل لمدة ٢٠ دقيقة على انفراد.
- تحديد ساعتين كل أسبوع للخروج.
- الإلتزام بهذه الخطوات على أنها عادات ثابتة.

لكن كل شخص يستطيع أن يتعلم كيف يناقش المشاكل الزوجية بينه وبين الطرف الآخر بطريقة هادئة وإيجابية حتى أثناء الغضب. هناك أساليب فعالة للتغلب على تلك المشكلة ومنها:

- حاول تغيير خططك إذا كانت هذه الخطط لا تتناسب مع الطرف الآخر. أفضل من الإصرار على فعل شيء لا يرضى الطرف الآخر ويؤدى نوع من الخلاف بينكم.
- اجعل دائماً صوتك منخفض وهادئ، خاصة فى بداية الحوار.
- لا تستخدم العبارات التى تشير إلى عدم الاحترام أو عدم الحب.
- حاول الحد من العبارات التى تنقد الشخصية والعادات.
- حاول الاسترخاء لمدة ٢٠ دقيقة حتى تهدأ، إذا كنت فى حاجة إلى ذلك.

أنانية الرجل فى أخذ القرارات:

وعدم وجود المساواة (Egalitarian)، من الشائع أن الرجل هو الذى يأخذ القرار لكن إذا كانت هناك قرارات تتسم بالمشاركة سيكون الزواج أسعد، المساواة عنصراً هاماً فى إنجاح الزواج (المساواة فى الحقوق وليس الواجبات) وقد تشعر المرأة بهذه السعادة على المدى القصير أما الرجل سيشعر بنتائجها على المدى الطويل.

وليس من الضرر فى شيء إذا أحب كل طرف ذاته.. لكن ينبغى أن يكون حب الذات البعيد عن الأنانية فى كافة تفاصيل الحياة وليس فى أخذ القرارات فقط.

الأزواج والزوجات تفكر وتتحدث وتفعل بطرق مختلفة عن بعضهم البعض:

الرجل فى معظم الأحيان لا يقدم العون والدعم العاطفى للزوجة، والمرأة أكثر تعبيراً عن مشاعرها وتحتاج إلى سماع القول من "التعليقات الإيجابية".. وهذه هى الفجوة التى تحدث بين الرجل والمرأة.

الكلمات الجميلة والأحاسيس الدافئة لها تأثير كبير فى استمرار الزواج المثالى. أكدت الدراسات أن اللغة تؤثر على نسبة الكورتيزول (وهو هرمون مرتبط بالضغط العصبى وكلما زاد الضغط العصبى كلما زادت نسبة الكورتيزول فى الدم) بين الأزواج حديثى الزواج.

المرأة تكون أكثر حساسية للكلمات السلبية. فى الواقع، السيدات اللاتى ترتفع نسبة الكورتيزول لديهن أكثر تعرضًا للطلاق بعد مرور عشر سنوات من الزواج.

تتعرض السيدات بنسبة أكثر لارتفاع نسبة الكورتيزول فى الدم، لذلك فهن مقياس جيد للعلاقات الزوجية.

وقد أكدت بعض الدراسات أن السيدات لهن رد فعل جسمانى أقوى من الرجال بالنسبة للخلافات الزوجية. وهذا يحدث عندما تستعيد الزوجة أو السيدة أحداث أو خلافات زوجية مؤلمة بالنسبة لها.

وهناك عبارة يكثر ترديدها من قبل الرجال للتعبير عن هذه المعضلة: "أخبرتك بأننى أحبك منذ ٢٠ عاماً مضت، وإذا تغير شىء فسوف أخبرك به". فالمرأة تفتقد دائماً تعبير الرجل لها عن الحب والتقدير، أما الرجل على الجانب الآخر فهو يفضل الإعراب عن الحب والتقدير من خلال الأفعال وليس القول من قضاء وقتاً مع زوجاتهم

ومساعدتهم فى الأعباء المنزلية أو إسعادهم بطرق أخرى مختلفة.. لكن المرأة مازالت مصرة على التعبير الشفهى بكلمات الحب.

احتياج المرأة للرجل:

"زوجتى تتصل بى دائماً وتطلب منى ترك عملى، وأن أكون فى المنزل لمساعدتها، وعندما أتواجد فى المنزل لا تطلب منى عمل شىء يستحق تركى للعمل.. فهل هذا طبيعى؟ وكيف أضع حداً لهذا؟".

الزوجة هنا تكون فى احتياج لزوجها بأن يكون قريب منها من أجل الدعم الروحى والمعنوى، فهى تقصد من وجود الرجل بجانبها أن له تأثير المهدأ الذى يساعدها على تحمل الضغوط عندما تكون مكبلة بها فهى تستنجد به من أجل إنقاذها لأنه حمايتها.. أو لأنها قد تشعر بالعبء الكبير من الدور الجديد الذى انضم إليها من كونها أم.. أو لسبب آخر هو أنها لا تثق فى حب زوجها لها وبذلك تحاول التأكد منه.

والحل هنا يكون للزوج بألا يكون غاضباً منها على الدوام وإنما مساعداً لزوجته حتى تتغلب على هذه المشكلة مع تعويد النفس على قوة الاحتمال والتحمل.

الزواج السعيد فى إيجاز:

- الانفصال الوجدانى عن عائلة الطفولة: لكى تكون قلبًا وقالبًا مع حياتك الجديدة وفى نفس الوقت تضع خطوطاً من جديد لتفاعل أسرتى الطرفين التى تترجم فى تصرفات الزوجين بطريقة متوافقة.
- الارتباط الحميمى بين كلا الطرفين: بالتقارب الفعلى والانصهار فى روح واحدة لكن مع الاحتفاظ بحدود بسيطة تحمى استقلالية كل طرف.

- الحفاظ على خصوصية هذه العلاقة: بعد دخول عنصر الأطفال، ولتحقيق هذه الخصوصية ينبغى تحقيق التوازن بين دور الأبوة وتدخل الأبناء فى الحياة الزوجية فلا ينصب الاهتمام عليهم فقط.

- التعامل مع الاختلاف فى الشخصيات بشئ من الحكمة: وهذه الحكمة تترجم فى شكل تقبل غضب ووجهة نظر الطرف الآخر.

- التواكل: والتواكل هنا بمعناه الإيجابى فهذه العلاقة لكى تنجح لابد وأن تنطوى على إحساس كل طرف بالراحة من الطرف الآخر والتشجيع المستمر، وأنه يمكنه الاعتماد عليه كلية.

- الشعور بالاستقلال: يحتاج كل فرد منا أن يشعر بحريته ويستمتع بقدر جيد من هذه الحرية. لذلك يجب أن تعطى شريكك فى الحياة هذا القدر من الحرية ومساندته لتحقيق أهدافه وطموحاته فى الحياة واحترام احتياجه إلى الشعور بالخصوصية فى بعض الأوقات.

- التحكم: إدراك أن مفهوم العلاقة هى مشاركة بين شخصين متساوين فى الحقوق، بدلاً من محاولة الإصرار على بناء علاقة لمحاولة التحكم وفرض السيطرة أو محاولة تتغير شخصية الطرف الآخر للاعتقاد بأنها سوف تتناسب أكثر مع شخصيتك.

- الالتزام: بقاء العلاقة بين الطرفين فى مستوى عالٍ من التفاهم والمحاولة بإصرار على ذلك من أجل بقاء العلاقة ناجحة. اسمح لنفسك بقبول تأثير الطرف الآخر عليك، إذا شعرت أنه سوف يكون تأثير إيجابى.

- الاتصـال: الاسـتمـتـاع بقـضـاء وقت كـافٍ مع شـريكك. تعلم كـيف تدرك وتشعر بمشاعره وأحاسيسه. كن على استعداد للتكيف معه وتغيير الجوانب السلبية فى شخصيتك مثلما يحاول الطرف الآخر.

- الشعور بالمسؤولية: يجب القيام بمناقشة المسؤوليات المشتركة بينكم لبناء مشاركة حقيقية والمبادرة بتقديم الجانب الخاص بك أولاً.

- الحـوار: بناء الحـوار مع الطرف الآخـر من أهـم سـمـات نجـاح العلاقة. استخدم ألفاظ جذابة ورقيقة فى التعامل مع الطرف الآخر، صف له مشاعرك وطموحك وأحاسيسك واحتياجك لمشاركته لك فى هذه الأحلام وتشجيعه للقيام بنفس الشيء معك. البحث عن المواضيع ذات الاهتمام المشترك بينكم.

- الاتفاق: يجب مناقشة الأشياء الهامة فى حياتك مع الطرف الآخر قبل اتخاذ قرارات بشأنها، وكن مستعد لتقديم بعض التنازلات للطرف الأخر وتقبل فكرة قابلية عدم الاتفاق على بعض الأشياء.

- السيطرة على الخلافات: تعلم كيف تتفهم وتتعامل مع إمكانية حدوث خلاف بينك وبين الطرف الآخر وذلك لمنع تحول الاختلاف فى وجهات النظر إلى شجار بينكم، وفى هذه الحالة. قم بتغيير الموضوع، التراجع، إدخال روح الدعابة فى الحوار وأخذ فرصة للهدوء.

- الجاذبية: ساعد شريكك فى الشعور بأهميته فى حياتك، ثقته بنفسه وبشكله العام وكيف تراه جميلاً فى نظرك. إستخدم كلمات تعبر بها عن إعجابك بمظهره وشكله ومدى جاذبيته بالنسبة لك.

- العاطفة: إظهر عاطفتك وشعورك تجاه شريكك، وذلك ببقائك منتبه معه، ومراع ومتفهم لمشاعره. يجب أن يظهر هذا الاهتمام من خلال المشاعر، العاطفة والإحساس وليس عن طريق الكلام والعبارات فقط.

- الرومانسية: يجب أن يشعر شريكك دائماً بحبك له عن طريق الإحساس والكلام معاً. قل له أنك تحبه. تذكروا واحتفلوا معاً بالمناسبات الجميلة والخاصة بينكم مثل أعياد الميلاد والزواج.

- الجنس: العلاقة الجنسية بين الشريكين من الأشياء الهامة فى الحياة لذلك يجب الاهتمام بها ومناقشة الاحتياجات الجنسية لكل طرف منكم، الأشياء التى يفضلها، متطلباته واحتياجاته.لا تخجلوا من طلب المساعدة فى أى مشكلة جنسية يمكن أن تواجهكم.

■■■

2

شــهر عسـل

أبــــدى

ـ قد تم الانتهاء من مراسم زواجى والإعداد لكل تفاصيله وبدأت الآن الحياة الزوجية الفعلية بكل ما فيها من تجارب واحتكاكات يومية..

إننى أخشى أن تنتهى الحياة السعيدة بانتهاء هذا الحلم الذى كنت أعيش فيه... كل شئ حلو... لكن كيف نستكمل حياتنا أنا وزوجى/ زوجتى فى سعادة ومرح... وهل سينتهى شهر العسل للأبد؟ وما العمل.. إذا لتجنب حدوث ذلك!!

بالطبع ستختلف الحياة قليلاً عما سبق فكلا منكما أصبح مسئولاً تجاه الآخر، لكن بوسعكما أن تعيشا فى رومانسية دائمة تغذى علاقتكما وكأنكما حديثى الزواج.

١ ـ الاستمرار فى تقدير والاعتراف بالصفات الخاصة التى جذبت كلا منكما للآخر. وبما أن أيام الخطوبة يتاح الوقت فيها لامتداح الصفات التى ينفرد بها كل طرف، فلا يوجد ما يدعى التوقف عن هذا الامتداح بعد الزواج. وبقضاء كثيراً من الوقت سوياً يمكنكما اكتشاف مزيداً من الصفات التى تستحق الإشارة إليها والاقتراب أكثر وأكثر.

٢ ـ لا تتوقع دائماً أن الطرف الآخر يفهم أو يعى ما تفكر فيه وما تتوقعه، فإن الأزواج لا يستطيعوا قراءة العقول وما يدور بداخلها، فنحن دائماً نفترض أن الطرف الآخر يعلم ما تفكر فيه، وعند الفشل فى التوقعات يؤدى إلى حدوث رد فعل عكسى ونوع من الإحباط لذلك عليك بالتعبير عما تريده وترغب فيه، أعطى الفرصة لشريكك لاختيار الوسيلة التى يمكن أن ينفذ بها رغباتك، فلم التحديات طالما أن هناك فكرة إيجابية تسمى بمشاركة الأفكار.

٣ ـ إخلق وقتا لشريكك/ شريكتك غير الأوقات المخصصة لرسم الخطط الخاصة بحياتكما سوياً. أعلم أن هذا الوقت كان متاحاً أيام التعارف والخطوبة للاقتراب من بعضكما، لكن أنتما فى حاجة بعد الزواج لتنمية هذه العلاقة لكى تسير فى الخط الإيجابى. مثل الاستمتاع سوياً بالقيام ببعض الأنشطة أو حتى تبادل النقاش والآراء فى مواضيع خفيفة.

٤ ـ كن متسرعاً فى المدح لا فى توجيه النقد، عليكما بتبادل كلمات الحب والإعجاب يومياً. أو القيام ببعض الأفعال البسيطة التى تعرب عن هذا الحب، فشئ جميل أن تحبها وتحبك، ويتذكرك طيلة العام وليست فى مناسبات خاصة أو على فترات متباعدة.

٥ ـ كونا دائماً محبين للمرح وتبادلا روح الدعابة حتى فى المواقف الصعبة التى من الممكن أن تواجهكما.

٦ ـ التزام كل منكما بالمسئولية تجاه الآخر، لذلك اهتم بنجاحك أنت وبنجاح الطرف الآخر الذى تحبه، لا يهم الأمور البسيطة والصعاب التى تعترض حياتكما. وبالتأكيد سيتم التوصيل إلى شئ مفيد من خلال

تجربة الالتزام هذه، وباتباع كل هذه النصائح ستعيشان فى شهر عسل دائم!!.

ما الذى يبحث عنه الرجل فى المرأة؟

صفة الزمالة:

ما هى الأشياء التى يبحث الرجل عنها فى فتاة أحلامه؟ وما الذى ينقب عنه عند التفكير فى اختيار شريكة حياته؟ أو كيف يفكر ويرى الرجل فى خياله المرأة كزوجة؟

لعلاقة بين الرجل والمرأة مثار للبحث والتنقيب والاكتشاف، وإذا كانت توجد الاختلافات الفردية إلا أنه هناك بعض الركائز التى تستند عليها هذه العلاقة الثرية المليئة بالتفاعلات.

قد اهتمت أوربا وأمريكا بإجراء العديد من الأبحاث والدراسات عن مطالب الرجل فى شريكة حياته، أو كيف يفكر الرجل فى المرأة التى يريد أن يرتبط بها تحت إطار الشراكة الزوجية، وجاءت نتائج هذه الأبحاث بحقائق جديدة ربما تكون بعيدة عن الأذهان وخاصة أذهان المرأة.

"ومن بين هذه النتائج المثيرة للدهشة أن الرجل يبحث فى المرأة الزوجة عن الزميلة".

الزمالة فى العلاقة الزوجية:

لم تعد النظرة السطحية للزواج موجودة فقد اختفت وخاصة تلك التى ترى المرأة من إطارها الخارجى فقط "أى جمالها وشكلها" والتى يطلق عليها "النظرة الخارجية للزواج"، حتى هذه النظرة ثبت فشلها

الآن فى المجتمعات الرأسمالية التى تنظر إلى الحياة الزوجية على أنها صفقة.. فكل ذلك لم يعد يتناسب مع الحياة الجديدة التى يعيشها الإنسان فالمقاييس تختلف من وقت لآخر.

إن جمال المظهر قد يكون عامل إغراء فى البداية، لكن إذا لم يصاحبه جمال العقل فإنه لن يظل على نفس أهميته.. بل أن الاختلاط والتعود يجعلان من جمال الشكل شيئاً عادياً لا يكون له نفس القوة والإغراء كما كان فى البداية.. ويتسرب الملل شيئاً فشيئاً إلى الحياة الزوجية.

تغيرت نظرة الرجل ومتطلباته فى شريكة حياته وما يرغب أن تكون المرأة عليه بالنسبة له، إلا أن هذه النظرة تأكدت فى العصر الحديث بل وجاءت لتنفى المقومات السابقة كما ذكرنها سواء من الجمال أو القوة المالية.

إذا كان الرجل يبحث فى المرأة عن صفة الزمالة، فماذا يا تُرى تعنى هذه الكلمة؟

الكل يعرف الزمالة عن طريق العمل ونفهم معناها على أنها مشاركة وجدانية ومحاولة للتعايش السلمى فى جو تسوده روح المحبة والألفة والتفاهم والتعاون من أجل تأدية رسالة جماعية يقوم كل فرد فيها بدور محدد، ويبذل صادقاً من جهوده وفكره ما يعود على هذا العمل المشترك بالنفع والفائدة.. وما يحقق له بالمثل من فرص النجاح.

فالزمالة باختصار تعنى أن يعيش الفرد مع زملائه بروح الجماعة، وأن يسعى فى الوقت نفسه لتحقيق ذاته.. وأن يرفع بينه وبين زملائه ستار الكلفة ولكنه فى نفس الوقت لا يفقد احترامه أو كرامته.

وإذا أردنا أن نطبق ذلك على شريك الحياة الزوجية، فإن ذلك معناه أن علينا أن نتعاون معه على تحقيق الاستقرار والنجاح والاستمرار لهذه الحياة، وأن نجعل من هذا الشريك أقرب وأعز الأصدقاء إلينا، وأن يكون التعامل عادلاً بأن يأخذ كل طرف حقوقه ويؤدى واجباته فى المقابل وألا نفرض عليه ما لا يدخل فى نطاق التزاماته بالضبط مثل مجال العمل فكل له واجباته التى يقوم بها.. وأن يكون داخل المنزل جواً من الحب والصداقة والاحترام.. فإذا تم تطبيق مفهوم الزمالة داخل جدران المنزل كما يحدث فى بيئة العمل فسوف تكون النتيجة إيجابية كما يراها كل واحد منا داخل العمل.

كل هذه الاعتبارات يتم مراعاتها فى جو العمل، بل يحرص كل واحد منا ويتسابق على إحرازها من أجل النجاح على الرغم من أنه لا يوجد اختيار لشركاء (زملاء) العمل والذى يحدث هو إخضاع النفس على التكيف مع الأنماط المختلفة من الشخصيات والتأقلم معها من أجل أن يكون هناك سلام داخلى.

وإذا كانت حياة العمل تشترك مع الحياة الزوجية فى الكثير من الصفات، إلا أنه توجد اختلافات من شأنها أن تدفع بالحياة الزوجية إلى الأمام، فمفهوم الزواج تطور فلم يصبح مفروضاً علينا أن نتزوج بغير إرادتنا، وهذا بخلاف بيئة العمل حيث لا نختار شركائنا فى العمل.. ومن هنا تعطى فرصة "الاختيار" التى يتميز بها الزواج عن العمل أن تكون معدلات النجاح أكبر وأكبر.

بالإضافة إلى أن الفرق بين مجال العمل ومجال الحياة الزوجية كمشاعر وأحاسيس يضفى علينا روحاً من التشبث بها والعمل على

دوامها، فمن الممكن أن يغير الشخص مجال عمله طلباً لدخل أعلى أو نتيجة لمضايقات أو رغبة منه فى التطور لاكتساب معرفة جديدة فى مجال آخر، أما الحياة الزوجية هى رباط مقدس نحرص على التمسك الأبدى به والذى يمكننا وصفها بأنها رحلة العمر التى تتطلب اختيار الرفيق والصديق والزميل وبدون هذا الزميل أو بسوء اختياره تصبح الرحلة مملة وصعبة.

فإذا تم اختيار الزميل المناسب فسوف يذلل العقبات وينتصر على كل الأزمات التى تبرز فجأة من وقت لآخر، لأن الطريق ليس ممهداً حتى نهايته، والانتصار على الأزمات تأتى من تعاطف هذا الزميل المناسب مع زميله الذى يشاركه الحياة ويشعره بأنهما كيان واحد بدون أن يفقد مقومات شخصيته. وهذا المعنى يتطلب أن يكون كل منهما على قدر من الثقافة والوعى حتى تكون بينهما نقطة التقاء.. وحتى يمكن أن يفهم كل منهما نفسية الآخر، وأن يعرف الأشياء التى تسعده والأشياء التى تسىء إليه وتسبب له الضيق والألم.

وتأتى بعد صفة الزمالة صفة "الطمأنينة" التى تترتب عليها، فالرجل يبحث أيضاً فى شريكة العمر عن شريك يطمئن له قلبه ويتحدث معه عن مشاكله الخاصة والعامة، فإذا اطمئن الزوج إلى زوجته لا يخفى عليها شيئاً، والزوجة التى تشكو من أن زوجها يخفى عنها أسراره تكون هى الملومة لأنها لم تستطع اكتساب ثقته، أو لم تستطع بث الطمأنينة فى قلبه لكى يبوح لها بكل ما يوجد بداخله.

وإذا كانت بيئة العمل الهدف الأساسى فيها هو إنجاز الخطط والمشروعات المستقبلية، فبيئة الزواج لها خطط وأفكار ومشاريع بالمثل

لتحتل المرتبة الثالثة فى الصفات الهامة للزواج صفة "الإنجاز". فالرجل يحب الحياة مع المرأة التى تساعده على تنفيذ أفكاره والمضى فى تحقيق مشروعاته المستقبلية التى يحلم بها لنفسه ومن ثَّم لأسرته، فهو يُقدر من يمد له يد العون والمساعدة وهى بشكل غير مباشر إحدى صفات الزمالة التى يرجوها من زواجه، فعدم القدرة على تحقيق الأفكار وتحولها إلى مجرد خيالات وأوهام تمضى الحياة بين الشريكين من فشل إلى فشل ومن حزن إلى خيبة أمل.

فالرجل أصبح أكثر وعياً وفهماً للأسس التى تقوم عليها الحياة الزوجية، ولم تعد القشور تستهويه، ولم يعد يلهث وراء المظاهر الخادعة من جمال الصورة للمرأة، ليتراجع الجمال وتحتل الثقافة والذكاء فى التعامل معه المرتبة الأولى.

نظرة الرجل للزواج قد تختلف عن نظرة المرأة لها، لأن المرأة بطبيعتها تختلف عن الرجل. فالمرأة تحب بكل جوارحها ولا يشغلها شىء عن بيتها وأولادها وزوجها لا العمل ولا المال، بينما الرجل لا يفنى تماماً فى الحب لا ينسيه التفكير فى عمله ومستقبله.. بل أنه ينظر إلى أن العمل دليل على حبه لزوجته.. لذ فهو يحتاج إلى مقومات خاصة فى شريكته لكى تستمر الحياة بدون رتابة بالنسبة له.

فالفرصة فى تحقيق مقومات الزمالة ونجاحها فى الحياة الزوجية - وهى الدعامة الأساسية التى يبحث عنها الرجل عند زواجه من المرأة - أعظم بكثير من مجال العمل، بل هى صفة إيجابية فى العلاقات الزوجية لابد وأن تبحث المرأة عنها هى الأخرى فى شريك حياتها.

وعلامات الزمالة التى يبحث عنها الرجل فى زوجته، تتلخص فى الكلمات التالية:

- الفهم.
- الوعى.
- الرقة.
- الحنان.
- الوفاء.
- التضحية.
- الثقة.
- الاستقرار.
- المتعة.
- الهدوء.
- السعادة.

■ ■ ■

3

خرائط اكتشاف الشهوة بين
الرجال والنساء

خريطة المرأة الجنسية:

يعتبر جسد الأنثى اكثر حساسية من جسد الرجل واى عضوء منه يمكن استثارته ولكن هناك اماكن غنيه بالغريزه

وكما ان هناك اختلافات فى مواطن الاستثاره بجسم الرجل هناك ايضاً اختلافاً ملحوظ فى مواطنها لدى الأنثى ولكن يلاحظ الاتفاق فى اغلبية المناطق لديهن. وعلى الزوج الملاحظة والدرايه بهذه الاماكن اثناء العلاقة الزوجية.

ونستطردها حسب الترتيب التالى.

١ ـ منطقة شعر الرأس:

يعد شعر الرأس عن المرأة من اجزاء جمالها وتفتخر بطوله ولونه وتسريحته وتستثار به عن طريق مدحه وتمرير الاصابع بين طياته..

٢ ـ منطقة الاذن:

الاذن الخارجية أو ما يعرف بالصيوان غنية بالنهايات العصبية التى تجعلها اكثر حساسية.. وبالامكان استثارتها بملامستها بأطراف الاصابع واللسان والشفة والهمس بكلمات الحب والعشق.

٣ ـ منطقة الشفتين:

الشفاة تعتبرمركز البدايـــة للتأثير الجنسى من خلال التقبيل فالقبلـــة مفتاح يتدرج فتحـــه الى أن يصل اعلى إثارة جنسية بواسطة الشفايف واللسان والأسنان.. والقبلة رمز العاطفــة المطلقــة.

٤ ـ منطقة العنق (الرقبة):

يثار خلف الرقبة لدى المرأة بالتنفس والهمس بعبارات الحب والمودة وتزداد الاثـــارة بالتقـبيل واللمس باللســان والتـدليك باليـد للرقبـــة والكتفين.

٥ ـ منطقة الكفين (اليد):

تعتبر من افضل الأماكن لاثارة المرأة حيث ان تقبيلها وتحسسها باليد يدل على الاحترام مما يولد لديها شعور بالنشوه والرغبة.

٦ ـ منطقة الابط:

وهى منطقة غنيه بالاعصاب الحسية وتستثار باللمس والتقبيل.

٧ ـ منطقة الصدر (الثدى):

الثديين والثدى الأيسر عند البعض من اكثر اماكن الإثارة للزوجة والتركيز على الحلمات عند بـعض الزوجات قد يوصـلها إلى الرعشه (الاورقنزم).

ويستثار الثدى بالتدليك الدائرى من الخارج باتجاه الحلمة باليد واللسان.

٨ ـ منطقة البطن (ماحول السره):

وتستثار باللمس باليد واللسن والتقبيل.

٩ ـ منطقة العانة:

وهى منطقة خصبه غنيه بالاعصاب الحسية التى من شئنها اشعال رغبات الزوجة وزيادة متعتها.

وتستثار باللمس الخفيف باليد وطرف اللسان ولكن تراعى النظافة اولاً.

١٠ ـ الفرج (المهبل):

ويقسم الى عدة اقسام نتدرج فى ذكرها حسب الاكثر رغبة:

(أ) البظر:

ويعد اعظم نقطة اثاره فى جسم الأنثى ولكن يجب تدرج الاثارة قبل الوصول اليه.

ويستثار اباللمس والتدليك والتقبيل لمن يرغب فى ذلك ولكن تراعى النظافه الشخصية والخلو من الاتهابات والامراض.

(ب) الشفرين الصغيرين:

وهى لاتقل فى اثارتها عن البظر وتستثار بنفس الطريقه.

(ج) الشفرين الكبيرين:

اقل اثاره من سابقتها وتستثار بنفس الطريقه سابقاً.

(د) فتحة المهبل:

وتستثار باللمس والتدليك ومن ثم الايلاج.

(هـ) منطقة (G spot)

وهى تقع فى الثلث الداخلى العلوى الاول من المهبل وتستثار باللمس والضغط عليها برفق.

١١ ـ منطقة العجان (Perineum)

وهى المنطقة الواقعه بين فتحة المهبل وفتحة الشرج.

١٢ ـ منطقة الشرج:

وتستثار باللمس والتحسس باليد.

١٣ ـ منطقة الارداف (المؤخرة):

تستثار معظم النساء من التلاعب بالمؤخرة كالضرب المتعادل على العجز وعض الأرداف كما يمكنك عمل مساج بالتدليك على المؤخرة بحركة دائرية باليدين معا على الردفين والتقبيل والتحسس بالسان.

١٤ ـ منطقة الفخذين:

الجزء الداخلى من الفخذين غنى بالنهايات الطرفيه للاعصاب الحسيه فيعد من افضل الاماكن لاستثارة الأنثى ويمكن استثارته باللمس باليد واللسان والتقبيل.

١٥ ـ منطقة الساقين:

معظم الاناث تفتخر بجمال ساقيها والاطراء والمدح لهذه المنطقة يولد الرغبه الجنسية اذا مزج بالتقبيل والتحسس باليد واللسان.

١٦ ـ منطقة القدمين:

تعد هذه المنطقة مثيره للمرأة غير انها تثير الرجل بشكل اكبر وكان هنالك حضاره نشئت فى العصور الفائته انطوت حول موضوع قدم المرأة وكانت المرأة تنكح لجمال قدمها.

وتستثار باللمس والتقبيل والمساج الرومنسى الخفيف.

خريطة الرجل الجنسية:

فى البداية يجب عليك ايتها الزوجة النظر بعين المعرفه والملاحظه اثناء اقامة علاقتك بزوجك وتتبع الاماكن التى من شئنها اثارة براكين زوجك الكامنه لان هنالك اختلافات فى بعض الاماكن لدى بعض الذكور ولكن حسب مانصت عليه الدراسة فهم يتفقون فى اماكن فى الغالب ونستطردها فى الترتيب حسب التدرج التشريحى.

١ ـ منطقة الاذن:

الاذن الخارجية أو مايعرف بالصيوان غنية بالنهايات العصبية التى تجعلها اكثر حساسية

بامكان الزوجة اثارتها بملامستها باطراف الاصابع واللسان والشفة.

٢ ـ منطقة الشفة:

تعتبر الشفة من المناطق الحساسة والمثيره لكلا الجنسين وقد قيل عنها انها بريد الحب.. حيث تخرج الرسائل الغراميه بشكلها المعروف (القبلة).

٣ ـ منطقة العنق:

منطقة العنق منطقة شديدة الحساسية وسريعة التأثر..

وتطون استثارتها بانفاس الزوجة والقبل الجافه والرطبة. ويمكن الجمع بين منطقة العنق والاكتاف فى الاثاره.

٤ ـ منطقة الصدر (الثدى):

تحتل هذه المنطقة مكانه مرموقه وتعد من الاماكن المفضلة لدى غالبية الرجال.

تستثيرها الزوجة بالمساج والتدليك وتعد حلمة الثدى اهم نقطه بالثدى وتستثاربالبد واللسان والتقبيل والعض الغير مؤذى.

٥ ـ منطقة العانة:

وهى منطقة خصبه غنيه بالاعصاب الحسية التى من شئنها اشعال رغبات الزوج وزيادة متعته.

وتستثار باللمس الخفيف باليد وطرف اللسان ولكن تراعى النظافة اولاً.

٦ ـ العضو الذكرى (القضيب):

يعد القضيب اكثر المناطق حساسية فى جسم الرجل وبالاخص راس القضيب (الحشفة) واليورثر الانبوب النازل الى المثانه فهى غنية بالنهايات العصبية تنقل الاحساس للجهاز العصبى.

وتستثار عن طريق اللمس باليد واللسان والتقبيل وعمل حركات دائرية حول هذه المنطقة.

٧ ـ كيس الصفن:

وهو عبارة عن كيس رقيق موجود اسفل القضيب يحوى بداخلة الخصيتين.

وهو منطقة بالغة الاثارة للرجل. ويمكن استثارته باللمس باليد واطراف اللسان والتقبيل.

تراعى النظافة الشخصية اولاً.

٨ ـ منطقة العجان:

وهى المنطقة الواقعه اسفل الخصيتين قبل فتحة الشرج.

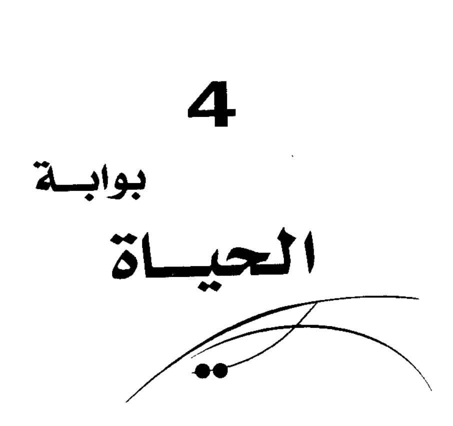
وهى منطقة مثيره لكلا الجنسين وتستثار باللمس باليد واللسان.

تراعى النظافة الشخصية اولاً.

■ ■ ■

4

بوابـة الحيـاة



خلق الله تعالى غشاء البكارة كحاجز طبيعى يمنع دخول ما يمكن أن يشكل خطراً على أهم جهاز لدى المرأة وهو الجهاز التناسلى.

يقع غشاء البكارة فى الجزء الأول من مجرى الولادة (المهبل) بين فتحتى الشرج ومجرى البول. يعمل الغشاء - إلى جانب أعضاء الجهاز التناسلى الخارجية - على حجز الأوساخ والقاذورات الخارجة من السبيلين خارج المهبل، إلا فسوف يدخل البراز والبول إلى مهبل المولودة ويصبح مجالاً خصباً لنمو الجراثيم والميكروبات التى قد تنتشر موضعياً فتحدث التهابات جرثومية مخلفّة وراءها تليفاً فى أنسجة قناتى فالوب أو فى الرحم أو المبايض، الأمر الذى يهدد مستقبل الطفلة التناسلى، وهذه نعمة من الله على عباده أنْ حَمى الإنسان من أمراض كثيرة وهو لا يدرى.

عندما تكبر الفتاة وتصبح بالغة ستعرف كيف تعتنى بنظافتها الشخصية، وسوف تعرف كيف تحمى نفسها من الأمراض والالتهابات التى تأتى من الشرج أو المبولة أو غيرهما، وبخاصة فى أوقات الدورة الشهرية. إن الخارج من السبيلين ودم الدورة الشهرية والعرق الخارج من الجلد والرطوبة والدفء الموضعى يشكل افضل مزرعة للفطريات

والجـراثيم. وبعبـارة أخرى: إن كـثـيراً من حـالات العـقم التـى تعـانيـها المتزوجات تعود لالتهابات جرثومية فى الجهاز التناسلى.

غشـاء البكارة هو بوابة الحـياة، تحرص عليه كل فتاة، ويحرص عليه أهل كل فـتـاة، إذا سـقط الغـشـاء سـقطت مـعـه هـامـات عـالـيـة كـبـيـرة! فلتحـافظ كل فتـاة على مـا خلق الله لهـا نظيـفـاً طاهراً، ولا تعـرّضـه للأجسام الغريبة.

الحـمل والولادة وضم المولود وتقـبـيله هـى أحلى أمـانى الحـيـاة لكل فتاة.

تعددت وكثرت الأسئلة حول غشاء البكارة مما أوجب شـرح الموضوع على النحو التالى:

هو عبـارة عن غشـاء رقيق من الجلد يزداد قـوة مع زيادة السن وكـان فى وقت من أوقـات النمـو الجنينـى مكتمـلاً ويفصـل بين الثلث الخـارجى والثلث الأوسط من المهبل، وفى مـرحلة لاحقة من ذلك النمـو كـان لابد وأن يختـفـى منه جـزء أو أجـزاء كى يسـمح لدم الدورة الشـهـرية بالنزول من الرحـم إلى الخـارج. وهـذا مـا حـدث بالفـعل ونتـيـجـة لذلك تعـددت أشكال غشـاء البكـارة المتبقى وأطلقت تسـميـات وصفـيـة مـختلفـة لتلك الأشكال: كالحلقى والهلالى والمثقب الخ...

أمـا إذا لم يختـفى أى جـزء وبقى الغـشـاء كـامـلا، فـسـوف يفـصـح عن نفـسـه ويسـبب مـشكلـة مع أول دورة شـهـرية حيث تـتـراكم الدمـاء خلف الغـشـاء ولابد وقـتـهـا مـن فـض ذلك الغـشـاء بـواسـطة الطبـيب، أمـا إذا كـان أغلب الغـشـاء قـد اخـتـفـى فـربما كـان المتـبـقـى قليـلا جدا لدرجـة مشككة.

وموضع ذلك الغشاء فهو حسب الشرح السابق يكون على بعد ٢ ـ ٢,٥ سم من الخارج أى نهاية الثلث الخارجى محاطا ومحافظا عليه بالشفتين الصغرى والكبرى، أما فض غشاء البكارة عند الزفاف شىء يسير لا يسبب ألما كبيرا كما تتصور البنات ولا يحتاج لمجهود شاق كما يتصور الشباب وكل منهم يهول الأمور ويصعبها ثم يبقى أسيرا لتأثيرها النفسى ويحمل الأمور أكثر مما تحتمل، وكلما كبر سن الفتاة وقوى ذلك الغشاء سبب ألما أشد بالطبع، وليس ضروريا نزول كمية كبيرة من الدماء عند فض الغشاء بل أحيانا لا يحدث بالمرة وبمراجعة الشرح السابق فإن فض الغشاء لا يعدو كونه إحداث جرح بتمزيق قطعة من الجلد وإن رقت وتتناسب كمية الدماء الناتجة مع حجم الغشاء المتبقية وكيفية سده للمهبل فإن كان الموجود قليل ولا يسد الطريق أو كان من النوع المطاطى الذى يتمدد مع الضغط ثم يعود مرة أخرى ربما لم ينزل دم بالمرة. وللأسف كم من بنات أطهار أهدرت دماءهن بسبب جهل الأهل بتلك المعلومات البسيطة.

ولابد فى هذا السياق أن ننوه أن غشاء البكارة رغم أهميته، لا يمثل وحده دليلا قاطعا على عذرية الفتاه من عدمه فربما أصابها اتهام كاذب بسببه، كما ربما برئت خطأً بسببه أيضا، إن اختصار البكارة أو العذرية فى هذا الغشاء الرقيق هو ظلمٌ يشبه الظلم بالتقليل من قيمة هذا الغشاء.

أهذا الغشاء مجرد علامة مادية لا ترقى إلى مستوى القرينة على عذرية أو انحراف، حتى إن المحاكم "فى الأغلب" لا تحكم ببطلان عقد الزواج أو فسخه إذا تبين للزوج بعد الزفاف، والدخول بزوجته أنه لا وجود لهذا الغشاء؛ لأنه يغيب لعوارض كثيرة وبسيطة أحيانًا.

إذن وجود الغشاء لا يكون دليلاً أكيدًا على البكارة أو العذرية، ولا غيابه يكون دليلاً أكيدًا على عكس ذلك!!

غشاء البكارة مجرد رمز - قد يكون أو لا يكون - على عفاف المرأة، ولكنه ليس دليلاً على هذا العفاف وجودًا أو عدمًا، الخلق، والدين، والمنبت الطيب، وحسن المعاشرة بالمعروف، والسيرة الطيبة بين الناس كلها علامات، أو أدلة - إن شئت - على العفاف "ولو غاب الغشاء" ومن لديه مقدمات شك فى زوجته - بعد تحرى ما ذكرته لك - فمن الأفضل له ألا يتزوج منها، وربما لن يتزوج أبدًا.

النزيف والغشاء.. هواجس شائعة

لا يوجد أى دليل علمى أو غير علمى على سقوط غشاء البكارة بسبب النزيف الشديد، وهو اعتقاد خاطئ، ليس له أى أساس من الصحة؛ لأن الثقوب الموجودة فى غشاء البكارة هى التى يخرج منها دم العادة الشهرية، ومهما كان النزيف شديداً، فلا يمكن أن يمزق الغشاء؛ لمرونته الشديدة ورقته التى تمنع تمزقه

مراحل العملية الجنسية

تمر العملية الجنسية سواء بسواء لدى الرجل أو المرأة بمراحل كل منها تؤدى للأخرى وما يؤثر فى مرحلة سلبا أو إيجابيا ليس بالضرورة يؤثر مباشرة فى المرحلة التالية.

فالمرحلة الأولى هى الرغبة وبدونها لا معنى للمراحل التالية ومما يزيدها ويؤثر عليها إيجابيا هو الشغف بالرفيق، صفاء الذهن من المعكرات، وتوازن حالة الهرمونات والحالة النفسية ومما يضعفها أو يعدمها عكس ما ذكرنا.

ويختلف رد الفعل للرغبة فى المرحلة التالية بين الرجل والمرأة فبالنسبة للرجل تتدفق دماء فى العضو الذكرى بمعدل أكبر محدثة له انتصابا ومهيأة له لأداء الوظيفة المنوطة به شأنه فى ذلك شأن أى عضو آخر وعلى سبيل المثال تدفق كمية أكبر من الدماء إلى المعدة بعد الأكل وإلى القلب المقدم على مجهود رياضى مثلا وهكذا ... وبالنسبة للمرأة يحدث التدفق انتفاخا فى الحلمتين وشفتى المهبل ويزيد من إفرازاته لتهيئته للوظيفة التالية وهى تقبل الإيلاج.

اضطراب فتور الرغبة الجنسية:

هذا الإضطراب عبارة عن غياب أو نقص فى الاهتمام الجنسى والرغبة بالممارسة الجنسية لدى المرأة أو الرجل بشكل مستمر أو متكرر

ما هى الأسباب؟

الرغبة الجنسية عبارة عن عملية نفسية جسدية تعتمد على الفعالية الدماغية أو المحرك والتخطيط الذى يشتمل على الطموح الجنسى والحافز. وعدم تزامن ذلك يؤدى إلى فتور الرغبة. وينجم فتور الرغبة المكتسب عادة عن الضجر من العلاقة الجنسية أو الاكتئاب (الذى عادة ما يؤدى الى نقص فى المتعة الجنسية بدلا عن العنانة عند الذكور وتثبيط الاستثارة عن الإناث) أو الأدوية النفسية وبعض الأدوية التى تعالج ارتفاع ضغط الدم أو اضطرابات هرمونية. وربما يكون فتور الرغبة ثانويا بسبب إضطراب فى الوظيفة الجنسية.

أما النقص الدائم فى مستويات الرغبة الجنسية فهو يرتبط بأحداث الطفولة أو المراهقة، أو بكبت التخيلات الجنسية، أو أحيانا بنقص مستوى الأندروجينات androgens (هرمونات الذكورة)، ويعد

نقص مستويات التستستيرون testosterone عن ٣٠٠ ملغ / ١٠٠ ملم فى الذكر وعن ١٠ ملغ / ١٠٠ ملم فى الأنثى من الأسباب المحتملة.

ما هى الأعراض؟

شكوى المريض تكون من نقص المتعة الجنسية حتى فى حالات الانتصاب الطبيعى، وعادة يترافق الاضراب مع نقص فى الفعالية الجنسية. وغالبا يؤدى هذا إلى خلافات زوجية، لكن بعض المرضى غالبا ما يرضون بفعاليتهم الجنسية شركاءهم، وقد لا يبدون أى صعوبة فى الأداء، ولكن تستمر معاناتهم من الخمول الجنسى.

أما إن كان السبب فى ذلك ناتج عن الضجر فإن تكرار الممارسة مع الشريك المألوف ينقص، ولكن تكون الرغبة الجنسية طبيعية أو حتى أشد (بشكل حقيقى أو خيالى) مع شريك آخر.

كيف تتم المعالجة؟

الإتجاه فى المعالجة يكون بإزالة السبب أو تحسينه (مثل الخلافات الزوجية، الإكتئاب، الخلل الوظيفى، أو تغيير الأدوية) وأحيانا إعطاء التستستيرون فى حالات نقص الأندروجينات.

■ ■ ■

5

كيف تحقق النشوة الزوجية

لتحقيق حدوث النشوة الزوجية فى العلاقة الجنسية الزوجية يلزم من الزوج الاهتمام بالآتى:

١ - إشباع الزوجة عاطفيا والاهتمام بمشاعرها.

٢ - الاهتمام بفترة المداعبات والملاطفة لوقت أطول حتى يتم الترطيب المهبلى الذى يساعد على تسهيل الإيلاج الزوجى.

٣ - معرفة الزوج بطرق علاج سرعة القذف إذا كان يعانى منها مثل:

١ - طريق ماسترز وجونسون - طريقة الضغط المتقطع بأيدى الزوجة.

٢ - طريقة التوقف والبدء من جديد ناجحة بنسبة ٩٠٪.

٣ - طريقة العد العكسى من ٥٠٠ - ٤٩٩ - ٤٩٨..... حتى الصفر.

٤ - شغل الذهن بأمور غير جنسية كالتفكير فى حل مشاكل حسابية أو اجتماعية.

٥ - تغير وضعية الجماع بالوضع العكسى أو الزوجة فى وضعية الفارسة.

٦ - استخدام مراهم مخدرة موضعيا مثل زيلوا كاين قبل الجماع بربع ساعة.

٧ ـ معرفة الزوجين بطريقة جى سبوت G Spot

٤ ـ عدم التركيز على الجماع كعلاقة زوجية كاملة، لأن التواصل النفسى والتفاهم العقلى والمشاركة الوجدانية ضرورية كلها فى العلاقة الزوجية، وهى علاقة إنسانية قبل أن تكون علاقة بهيمية جسدية فقط مراحل الاستجابة الجنسية الفسيولوجية بأربعة مراحل هى:

١ ـ دورة الاستثارة ـ أو الشهوة ـ Sex Libido

٢ ـ دورة الهياج الفسيولوجى ـ Excitement

٣ ـ دورة الذروة (الأورجازم) أو النشوة القصوى ـ Orgasm

٤ ـ دورة الانتهاء (الانحلال) Resolution، والميل للنوم فى الزوج يجب على الزوج علاج أى مشاكل عضوية أو نفسية تقلل فترة الانتصاب أو تعجل بالقذف مثل مشكلة سرعة القذف لإطالة فترة الجماع بما يتماشى مع دورات الذروة عند الزوجة.

المدة الزمنية لدورة الهياج لدى الزوجة

تأخذ فى النساء من عدة دقائق إلى نصف ساعة، ويتزايد الهياج قبل الذروة من ٣٠ ثانية إلى ٣ دقائق. وفترة الذروة فى المرأة تتراوح ما بين ٣ ـ ١٥ ثانية، وقد تتكرر التقلصات الرحمية المهبلية عدة مرات تصل المدة من نصف دقيقة إلى دقيقتين. أما دورة الانحلال فتستغرق من ١٠ ـ ١٥ دقيقة، وإذا لم تحدث الذروة فإنها قد تستغرق من ١٢ ساعة إلى يوم كامل مما يؤدى إلى احتقان الحوض، والتوتر العصبى، والآلام بالبطن وأسفل الظهر وغزارة الطمث واضطرابات الحيض.

العلامات الفسيولوجية لحدوث النشوة القصوى لدى الزوجة

على الزوج أن يراقب التغيرات الفسيولوجية التى تحدث فى أعضاء زوجته بحيث ينسجم التفاعل العاطفى والزوجى بينهما، حيث يحدث تورد البشرة بالجسم كله ويحتقن الثدى وتنتصب الحلمات وتتوسع هالة الثدى ويزداد حجمه بحوالى الربع، ويتضخم حجم البظر، ويزداد حجم الشفرة الصغرى إلى ضعفين أو ثلاثة أضعاف، ويتغير اللون إلى زهرى والأحمر الخمرى، ويتغير لون الفرج إلى اللون البنفسجى الداكن، وتظهر الإفرازات خلال ١٠ ـ ٣٠ ثانية بعد بدء العلاقة والتهيج الجنسى ويستطيل الفرج وينتفخ الثلث الأسفل، وفى الذروة تحدث تقلصات بجدران المهبل من ٣ ـ ١٥ انقباضة عضلية لا إرادية خاصة للثلث الأسفل من الفرج على فترات ٨ أعشار الثانية.

ويرتفع الرحم إلى الحوض الكاذب، وتحدث تقلصات تشبه تقلصات الولادة قبل الذروة فى فترة الهياج، وتحدث تقلصات رحمية خلال الذروة وتتوقف هذه التقلصات فى فترة الانحلال ويعود الرحم لموضعه الأول.

ويحدث توتر عضلى كامل ويحدث إفراز من غدد بارثولين خلال فترة التهيج لتسهيل الإيلاج وترطيب المهبل، وأثناء الجماع تحدث زيادة فى معدلات التنفس. وزيادة فى معدلات النبض. وفقدان السيطرة العضلية الإرادية أثناء الذروة والرجوع للحالة الطبيعية بعد الذروة.

شروط العلاقة الزوجية المثالية

ـ يجب على الزوج الاهتمام بالإثارة الفكرية الخيالية للزوجة قبل بدء الجماع.

- يجب توفر جو شاعرى مثل إضاءة الشموع. والموسيقى لها تأثير كبير على الجو الرومانسى. الحديث العذب بين الزوجين، ذلك لأن للإثارة الجنسية الجيدة تأثير كبير على نجاح العملية الجنسية الزوجية. وتلعب التصورات والخيالات والأفلام والموسيقى والألوان دورا بارزا.

- يجب تقوية الدافع الجنسى لدى الزوجات وذلك بواسطة تقوية الحوافز العاطفية من الزوج والإثارة الجنسية البصرية أو السمعية أو الصوتية أو اللمسية أو الخيالية، عن طريق استثارة الجهاز العصبى المستقل، وتعتبر نواة الهيبوتلاموس هى المنظم الأعلى له.

- يجب علاج أى مشاكل نفسية لدى الزوجة (قلق - اكتئاب - إحباط)

- علاج أى التهاب أو ألم عضوى أو حوضى أو بولى لعلاج عسر وآلام الجماع.

- يجب وجود انسجام عاطفى ونفسى وجسدى وانفعالى بين الزوجين.

- يجب إزالة الخوف من العلاقة الحميمة بين الزوجين والحصول على الثقافة الجنسية الصحية السليمة من مصادرها العلمية، وعدم مشاهدة الأفلام الخلاعية التى ترسب شعورا بالإحباط لدى الزوجات، وتترك شعورا بالحرمان الجنسى.

- يجب على الزوج تطويل وتنويع المداعبات اللامحدودة لزوجته لتهيئتها نفسيا وفسيولوجيا للعلاقة الزوجية.

- علاج الزوج من مشاكل الإدمان على التدخين والخمر والمخدرات التى تؤدى لسرعة القذف والعجز الجنسى مما يترك أثره على برودة الزوجات.

أولا: يجب تغير نوعية حبوب منع الحمل الهرمونية التى تؤدى لاضطرابات فى الغدد الصماء وقد تؤدى للبرودة الجنسية.

ثانيا: عدم استعمال طريقة آمنة قد يؤدى للشعور بالخوف عند الزوجة من الحمل مما يحرمها من التفرغ للشعور بالنشوة القصوى. يجب أن يتعلم الزوج مصادر الإثارة القصوى عند الزوجة، وهى الشفاه والرقبة وخلف الأذن والنهدين والحلمات ومنطقة البطن والشفرتين والبظر. أما المهبل فهو قناة عضلية خالية من الأعصاب الحساسة فيما خلا بقعة جرفن برك - جى سبوت التى يقال إنها تحقق النشوة القصوى فى ٥٠٪ من النساء على حسب الدراسات السكسلوجية الحديثة مع أن هناك شكوك كثيرة حول موقعها الدقيق فى جسد الزوجة.

ثالثا: والزوجة تثار عاطفيا ومزاجيا قبل أن تثار جسديا وعلى الزوج أن يتحكم فى مشاعره وأنانيته.

رابعا: يجب معرفة أنسب الأوقات للجماع الزوجى فبعض الزوجات لا تطلب الجماع طوال الوقت بل على العكس كثرة العلاقة تؤدى لشعور الزوجة بالملل والألم أو الفتور والنفور الجنسى. وهناك أوقات تكون الزوجة فيها سريعة الاستثارة الجنسية، فبعض الزوجات تفضل أوقات قبل الدورة الشهرية، وبعضهم أوقات منتصف الشهر القمرى ١٤، ١٥، ١٦، من الدورة، حيث تكون فرص التلقيح قائمة وبعض الزوجات قد تفضل الجماع فى أوقات بعد الدورة الشهرية مباشرة وبعض الزوجات لا يتأثرن بهذه الظروف. وتلعب العوامل المزاجية الشخصية دورا كبيرا.

يجب الإقلاع عن العوامل المبردة لشهوة الزوجة

وهى العوامل المنفرة فى الزوج، من حيث عدم الاهتمام بالنظافة الجسدية أو لنظافة الفم والأسنان والملابس.

- إحساس الزوجة بكراهية زوجها وجفاف العاطفى تجاهها وقسوته عليها وبخله ماديا وعاطفيا ونفسيا عليها.

- تفورها من رائحة جسده أو رائحة أنفاسه الكريهة بسبب إدمانه على الخمر أو المخدرات.

- إثارة غيرتها أو تفاخره بعلاقته الجنسية مع غيرها وإحساس الزوجة بالخيانة وأنانيته دون مبالاة بإشباع شهوتها واستمتاعه الجنسى السريع، تاركا إياها كإناء يفرغ فيها شهوته مما يجعلها تلجأ للبرودة الجنسية كوسيلة عقابية شعورية ضده.

- يجب إجراء عملية التطبيع بين الزوجين، كالخروج للعشاء سويا ومشاهدة الأفلام معا والتخطيط للمستقبل المشترك مما يمنحهما شعور بالتوحد العاطفى.

- إذا كانت الزوجة تشعر بالجفاف المهبلى يمكنها استعمال مرهم مرطب موضعى K-y-gelly وإذا كان الزوج يشكو من سرعة القذف يمكن استخدام كريم مخدر موضعى Xylo caine cream.

كيف تطيل عملية الجماع؟

أولا باستخدام بعض الأدوية الكيميائية ومن اشهرها الفياجرا بشرط أستشارة طبيب قبل الاستخدام عن مدى ملامتها لك كذلك هناك الكثير من المراهم الموضعية التى تسبب بعض التخدر للقضيب مما يؤخر زمن القذف.

ثانيا: هناك الكثير من المركبات من الطب الشعبى المفيدة فى مثل حالتك من أشهرها شرش الزلوع والجنسنج والكثير من المركبات الموجودة لدى محلات العطارة، كما هناك مركبات لدى محلات الأغذية والمقويات الخاصة بالرياضيين مثل (G.N.C)، هذه المركبات تزيد من الكفاءة الجنسية وهى من مكونات طبيعية اى ليس لها أعراض جانبية.

أما اذا كنت لا تهوى الأدوية فهناك طريقة ولكن تحتاج لصبر هذه الطريقة تتلخص فى الأتى:

- يستحسن ان تبدأ ممارسة الجنس فى ظروف هادئة بدون اثارة مسبقة.

- تبدأ فى ممارسة الجنس بطريقة عادية حتى تصل الى ان تكون على وشك القذف فتخرج القضيب وتجعل شريكتك تمسك به بشدة حتى تمنع القذف بعد ان تتمالك أعصابك تعود مرة أخرى لممارسة الجنس وتكرر نفس الخطوات حتى خمس مرات ثم بعد ذلك تنهى العملية الجنسية.

تتبع هذه الطريقة لمدة اسبوعان بعد الأسبوعان تزيد عدد المرات الى عشر مرات بعد اسبوعان تزيد العدد إلى ١٥ مرة وهكذا حتى تشعر بالتحسن.

اضطراب التيقظ الجنسى عند النساء:

هو عبارة عن قصور أو عجز مستمر أو معاود فى الوصول إلى التزليق (المفرزات المزلقة) والاحتقان أو المحافظة عليهما استجابة للاستثارة الجنسية، بما يكفى لإتمام العملية الجنسية. ويحدث هذا

التثبيط رغم كفاية التنبيه الجنسى من حيث تركيزه وشدته ومدته، وقد يكون هذا الاضطراب:

أوليا: أى يبقى مدى الحياة ولا تستطيع المصابة الوصول إلى أداء جنسى فعال فى أى حالة بسبب صراع نفسى داخلى.

أو يكون الاضطراب ثانويا (لسبب ما) وهو الأكثر شيوعا.

الأسباب:

تؤدى العوامل النفسية المكتسبة إلى معظم الحالات، مثل التنافر بين الزوجين فى حوالى ٨٠٪ من الحالات تقريبا، الاكتئاب، الظروف الحياتية الصعبة. ومن الشائع وجود الجهل بتشريح أعضاء التناسل ووظيفتها لدى المريضة، لاسيما وظيفة البظر ونماذج التيقظ الفعال وطرائقه، وقد يكون الربط بين الإثم والخطيئة والجنس وبين النشوة الجنسية والإثم أمرا دائما، كما قد يساهم فى ذلك الخوف من العلاقات الجنسية غير الشرعية.

وتشتمل الأسباب العضوية على الأمراض الموضعية (مثل الانتباذ البطانى الرحمى endometriosis والتهاب المثانة والتهاب المهبل) وأمراض أخرى (مثل قصور الغدة الدرقية والسكرى. رغم أن تأثيرها أكبر لدى الرجال)

والاضطراب العصبية مثل التصلب المتعدد والاضطرابات العضلية والأدوية (مثل مانعات الحمل الفموية وخافضات الضغط والمهدئات) والجراحة الاستئصالية (مثل استئصال الرحم واستئصال الثدى، اللذين قد يكون لهما تأثير سلبى فى رؤية المرأة لصورتها الأنثوية الجنسية.

الكبر أو الشيخوخة: رغم أن الإناث قد يحتفظن برعشة الجماع طوال حياتهن، فإن فعاليتهن الجنسية غالبا ما تنقص بعد الستين من العمر بسبب التغيرات الفيزيولوجية غير مثل ضمور المخاطية المهبلية.

التشخيص والعلاج:

تساعد القصة المرضية والفحص السريرى على إثبات:

الأساس النفسى أو العضوى أو المشترك للاضطراب وتعيين درجة الخلل الوظيفى.

وينبغى على الطبيب أن يناقش بشكل لبق الأمور الجنسية وأن يحصل على معلومات دقيقة، ويكون ذلك عادة بطرح أسئلة تنتقل تدريجيا من النواحى العامة أكثر من حيث حساسيتها الزائدة وصولا إلى الشؤون الخاصة أكثر.

ويتم تقصى العوامل العضوية بالفحص السريرى والدراسات المخبرية المناسبة. وتتجه شكوى المريضة عادة نحو نقص الإحساس بالرعشة أو عدم الوصول إليه (لأن تثبيط الاستثارة الجنسية تؤدى بشكل أكيد تقريبا إلى تثبيط رعشة أو هزة الجماع عند الأنثى). ولذلك فمعالجتهما متماثلة.

اللذة والاستمتاع:

للوصول الى قمة اللذة والاثارة يجب ان تمارس العملية الجنسية بصورة صحيحة والعملية الجنسية يمكن تقسيمها إلى ثلاث مراحل

أولها: الملاعبة التمهيدية.

وثانيها: الاتحاد الجنسى الفعلى (إيلاج الذكر داخل الفرج).

وثالثها: الملاعبة النهائية.

ورغم أن هذه العملية عبارة عن تجربة عاطفية لا يمكن تقسيمها إلا أن هذا التقسيم ليس إلا لمجرد تسهيل الفهم، فالجهل هو مصدر الخطأ دائما، فكثير من الناس لا يعرفون أن المرأة تحتاج إلى تمهيد وملاطفة قبل ان تستسلم للزوج فى ابتهاج، فهى تحتاج إلى الحب والرقة من جانب الزوج، وتحتاج أيضاً إلى تمهيد جسدى عن طريق الملاعبة المثيرة بل إن الرجل الذى يحب زوجته فعلاً يحس بحاجتها إلى هذه الملاعبة، بل إن هذه الملاعبة تمثل أمتع ما فى العملية الجنسية بالنسبة للمرأة ويجب أن يفهم الرجل أن جسد المرأة أكثر انفعالاً منه وأكثر تأثيراً للمس والضغط والرجل الذى يغفل هذه المداعبة نتيجة لجهله أو أنانيته أو خجله الزائف يجعل زوجته لا تستسلم له تماماً بل تتحول العلمية إلى ما يشبه الاغتصاب، وطبعاً لا يمكن أن يحقق الاغتصاب ما نقصده من الاتحاد الجنسى .

اتفاق لحظات ذروة الإثارة بين الزوج وزوجته

يجب أن يصل الرجل إلى قمة اللذة فى اللحظة التى تصل فيها الزوجة إلى قمة لذتها، ولذلك على الزوج أن يروض نفسه، وينتظر حتى تصل الزوجة إلى هذه القمة حتى يحدث لهما بذلك الانسجام الجنسى أما الرجل الذى لا ينتظر فإنه يحطم اللعبة الغرامية دون أن يدرى، ويمكن أن نقول أن العملية الجنسية هى المدرسة التى تقضى على الأنانية، لأن الزوج إذا ما فكر فى نفسه فقط فلن يحصل على نفس اللذة الهائلة التى يحسها إذا ما فكر فى رغبات زوجته فالعملية الجنسية يمكن أن تقرب أو تباعد ما بين الرجل والمرأة، والإشباع الجنسى هو إحساس متبادل لا يتحقق إلا إذا حدث تناغم ينتج عنه الانسجام بين الاثنين.

المداعبات النهائية ضرورية

أما عن الملاعبة النهائية التى تعقب العملية الجنسية فهى شىء ضرورى رغم أن الكثيرين يهملونها، إذ يجب أن لا ينفصل الزوجان مباشرة بعد الجماع، بل يظلا متعانقين، لأن الزوج يحس أن زوجته تريد أن تبقى فى حوزته عاطفياً وجسدياً وأنها ما زالت متوترة، كما أن الشكر المتبادل بينهما يزيد الروابط العاطفية قوة أى أن لهذه الملاعبة النهائية أثرها فى تثبيت العلاقات الزوجية وتحقيق سعادة الزوجين معاً والطريق إلى "اللذة الجنسية الكاملة" سهل وميسور، ولكن تعترضه مجموعة من العقبات سأجتهد فى إزالتها جميعاً من خلال هذا الطرح الذى أرجو أن يكون دليلاً متكاملاً للزوجات والازواج

- هناك تنوع فى أشكال تحقق "اللذة الجنسية"، وبالتالى ليس هناك مكان للحديث عن "صواب" أو "خطأ"، ولكن عن أشكال وأنواع.

- الحالة المزاجية من قلق أو سرور أو غير ذلك لها دخل كبير فى الوصول إلى "اللذة" والشعور بها، كذلك الإرهاق البدنى والذهنى، وكذلك المناخ المحيط بعملية الممارسة: المكان، الإضاءة، التهيؤ.

- نوع وكمّ المداعبة "القبلية" و"البعدية" له دور هام أيضاً.

- مستوى الثقة والانسجام بين الزوجين، وتشاركهما فى التفاعل والتعامل مع أحداث الحياة أيضاً عليه معول هام.

بالنسبة للرجل: تحدث "اللذة الجنسية"، وترتبط بإثارة القضيب، ويتوافق مع القذف الذى يعقبه مجموعة من الانقباضات فى بعض أو كل الأعضاء التناسلية، وتفاعلاً مع هذه الانقباضات حدوث - فى بعض

الرجال - "تعبير أعلى" من أصوات تأوه عالية، أو حركات جسدية لا إرادية أو كلاهما.

وهذه التعبيرات قد تحدث أحياناً، وقد لا تحدث، ويستمر الشعور باللذة عند الرجل لفترة - تطول أو تقصر - بعد القذف.

بالنسبة للمرأة: هناك اختلاف واسع بين المتخصصين - كما سنرى لاحقاً - حول شعور المرأة باللذة الجنسية عمقاً، و"رعشة الشبق" خاصة:

- بعضهم يقول بأن هناك نوعين من "الشبق": أحدهما يحدث فى "البظر" وحده ولا يتجاوزه، والآخر يبدأ من "البظر" ولكن ينتشر منه إلى المهبل، بل وأعضاء الحوض الأخرى: الرحم.. والمثانة... إلخ، ويتحدثون عن نقطة توجد فى بعض النساء "حوالى الثلث" وموضعها فى الجدار الأمامى لقناة المهبل، وأن إثارة هذه النقطة هى التى تؤدى إلى حدوث "الرعشة" التى تنتج أو تكون مصحوبة بانقباضات فى الرحم، والمهبل، وبقية أعضاء الحوض.

- فى حين يتمسك فريق بوجود هذه النقطة، ويرتبون المسألة على النحو الذى أوضحناه، ينفى آخرون وجود مثل هذا الأمر تماماً، وإن اتفقوا على أن الجدار الأمامى لقناة المهبل "شديد الحساسية"، وله دور كبير فى تحقيق اللذة، وأن الحديث عن وجود "النقطة الساخنة" تلك مجرد افتراض علمى، ولم يتأكد بشكل نهائى فى الوقت الذى يؤدى إلى قلق النساء والرجال، وتبرير أخطاء أخرى فى الممارسة، بمعنى أن يكون الادعاء بعدم وجود هذه النقطة فى امرأة ما مثل الشماعة التى يعلق عليها الزوج والزوجة تقصيرهم فى استكمال مقدمات وشروط الاستمتاع.

ما هى ترتيبات الجماع الممتع؟!

١. التهيؤ، والاستعداد الجيد: من عدم وجود منغصات نفسية أو اجتماعية، أو إرهاق بدنى أو أى عارض يحول دون التركيز الكامل فى الممارسة الجنسية، مع استحضار النية وتلاوة الدعاء المأثور.

٢. المداعبة والملاعبة التى تشمل أشكالاً كثيرة، وفنوناً واسعة.. أخص منها بالذكر: مداعبة الأعضاء التناسلية الأساسية: "القضيب" فى الرجل، و"البظر" فى الأنثى.. إن هذه المداعبة جزء أساسى فى تحقيق اللذة، بل وحدوث "الشبق" عند المرأة، والرجل.

٣. مرحلة الجماع: وله أوضاعه المختلفة والمتنوعة، والتى تتناسب مع ظروف وأحوال الرجل والمرأة، وغرض هذه الأوضاع وهدفها تحقيق الإدخال على أفضل وجه، ويلاحظ أن متعة الرجل ووصوله إلى اللذة يكون أسرع من المرأة - فى أغلب الأحيان -؛ ولذلك فإن عليه ألا يستعجل القذف، وأن يتأنى - حتى لو قذف - ويستمر فى البقاء داخل المهبل مع المداعبة والملاطفة حتى تشعر المرأة أنها قضت وطرها، ويسألها عن ذلك، ولا يقوم عنها إلا إذا اطمئن أن هذا قد حدث.

٤. إذا هم الرجل بالقيام عن المرأة قبل أن تقضى وطرها فعليها أن تطلب منه أن يبقى، ويستمر، وألا تعتبر هذا عيباً أو "قلة حياء"، فالنتائج المترتبة على عدم الشعور باللذة الجنسية أكبر وأهم من أن نتعامل معها باستخفاف، أو نصمت عنها بدافع "الحياء" الذى يكون هنا مذموما؛ لأنه فى غير موضعه، بل ونلوم فاعله لأنه أخطأ فى حق نفسه، وشريكه.

٥ - لا بأس من معاودة الجماع مرة أخرى - بعد وقت معقول - يحتاجه الرجل لاستعادة القدرة على الانتصاب، ويحتاجه الزوجان للتهيؤ من

جديد لجماع جديد، والرسول - صلى الله عليه وسلم - أوصى بالوضوء، وربما غسل الرجل لأعضائه بما يجعله أنشط وأقدر على المعاودة.

إذن: الوصول إلى "اللذة الجنسية" عملية مركبة من خطوات تتضافر، وتتشارك فى الوصول، وغياب إحدى النقاط يعيق هذا الوصول.

الوصول إلى الشبق فى الرجل والمرأة على حسن إبرام هذه الخطوات، ولا يرتبط فقط بالإدخال والإنزال، ولكن بمكونات الممارسة كلها، وخاصة مداعبة أعضاء الإثارة الجنسية: البظر، الأذن، جانب الرقبة، وحلمات الثدى (فى المرأة)، والأعضاء التناسلية (فى الرجل).

بحسن الإعداد والممارسة - نضمن إن شاء الله - أن تحصل المرأة على متعتها، ويحصل الرجل كذلك على متعته (قبل ومع وبعد القذف).

المرأة التى لا تصل للشبق بمعنى "الرعشة" ليست بالضرورة امرأة "باردة جنسية"، فقد تكون بطيئة أو هادئة الاستجابة، وقد يكون زوجها أسرع منها بكثير، وقد يكون هناك عيب فى جانب آخر من الجوانب اللازم استكمالها لتحقيق ممارسة موفقة..، وهكذا.

التفاهم والمصارحة، وعدم الخجل من الحوار حول هذه المسائل، هو المتسق مع هدى الإسلام، وهو السبيل إلى الانسجام بين الزوجين، واستمتاع وإمتاع كل منهما الآخر،

النشوة القصوى فى الجما

تسأل احد النساء عن عدم حصولها على النشوه القصوى أثناء ممارسة الجنس مع زوجها - وقالت أنها كانت تدمن على العادة السرية أثناء فترة المراهقة - فقلت لها: لأنك تعودتى على النشوة البظرية التى

حدثت بممارسة الاستمناء الذاتى. ويمكنك استعادة النشوة الجنسية إذا أخبرتى زوجك بضرورة المداعبة البظرية قبل الإيلاج المهبلى - لأن المهبل خالى من الأحاسيس ونقاط الاستثارة مقارنة بالبظر الذى يوجد به أكثر من ١٠ آلاف خلية عصبية.عن اللذة أثناء الجماع

إن المرأة المتزوجة تستطيع أن تحصل على النشوة القصوى بواسطة:

١ - الخيال الجنسى.

٢ - المداعبة البظرية.

٣ - استعمال يد ولسان وفم وعضو الزوج والأجهزة المساعدة - الهزازة - والإيلاج لقضيب الزوج أثناء الاستثارة البظرية سواء باليد أو اللسان أو الهزاز الكهربائى لأن المهم هو استثارة النقاط الحسية الغنية بالخلايا العصبية فى المرأة - الشفاه، اللسان، حلمة الأذن، الرقبة، حلمات الثدى، البظر، ونقطة جى سبوت - ويلزم كذلك معرفة الأسباب العميقة لعدم وصول النساء للنشوة القصوى ومن أهمها: التزمت والجهل الجنسى والكبت والخوف والإحباط والاكتئاب والمشاجرة الزوجية والتعرض لتجارب جنسية مؤلمة كالاغتصاب أو علاج لالتهابات تناسلية والاحتقانات الحوضية وقرحة عنق الرحم وتغيير طريقة الجماع والوضعية الملائمة واستعمال المداعبة البظرية لفترات طويلة وتشجيع الزوج على معرفة مفاتيح النشوة فى جسم الزوجة.

■■■

6

حتى لا يتحول الزواج إلى

علاقة روتينية



عشر وسائل لإذكاء شعلة الحب بين الزوجين

١ ـ اتباع وسائل الغزل السابقة

أيام الخطبة كانت هناك مداعبات لطيفة بين الشاب والفتاة، وكانا يتبادلان عبارات الشوق واللهفة والإعجاب. وبمرور الزمن ومع زيادة المشاغل ومسؤوليات الحياة اليومية تقل عبارات الغزل وأساليب المداعبة بين الزوج وزوجته. لهذا كان من الضرورى عودة المياه إلى مجاريها والاهتمام بهذا الجانب مرة أخرى. وعلى الزوجة أن تهتم بمظهرها، وترتدى الملابس الرقيقة الجذابة، وأن تستخدم العطور والشموع وتضفى جوا من الرومانسية على العلاقة. وعلى الزوج أن يداعب زوجته، ويلاعبها ويراودها ويبادلها عبارات الحب والإعجاب.

٢ ـ الاهتمام بالزوج من على بعد أحيانا!

تقول إحدى الزوجات أنها فى الزيارات الأسرية وفى الاحتفالات تراقب زوجها من على بعد. وهذا الاهتمام بالطرف الآخر على وجود مسافة بين الاثنين يولد الشوق والتجاذب ويعمق مشاعر الإعزاز والموجة. وقد يفترض الزوجان أنهما شخصان غريبان تعرفا على

بعضهما من مدة قصيرة، وأن كلا منهما يحاول جذب انتباه الآخر وربما لجأ إلى مغازلته. وعند العودة إلى البيت تشعر المرأة أنها اصطحبت رجلا جذابا معها إلى العش السعيد.

٣ ـ الانفراد بالزوج والخروج سويا

الاتصال بالزوج وهو فى العمل أو فى أى مكان آخر وتحديد موعد للالتقاء به والخروج معه فى نزهة عملية ممتعة. وفى هذه الحالة تشعر المرأة أن الموعد مع زوجها موعد خاص وأنه ملكها وحدها. ويمكن أن يجلس الزوجان فى كافيتيريا أو علة شاطئ البحر وأن يتناولا مشروبا، وتتشابك أيديهما ويتلامسان ويجلسان تحت النجوم الساحرة الجميلة.

٤ ـ استعادة الذكريات

ينبغى العودة إلى حياة الرومانسية السابقة واستعادة الذكريات الحلوة أيام الخطبة وفترة التعارف الأولى. ففى تلك الفترة كانت العاطفة متقدة واللهفة طاغية، وكان لكل كلمة رقيقة معناها المؤثر، وكل لمسة تأثيرها العميق. وبإمكان الزوجين أيضا أن يقلبا صفحات الألبوم لمشاهدة صور الخطبة والزفاف، وأن يزورا أماكن اللقاءات الأولى، ويستمتعا للأغانى التى كانا يسمعانها فى تلك الفترة.

٥ ـ التوجه إلى فندق مريح أو كازينو جميل

أيام الخطبة كان الزوجان يرتادان أماكن جميلة ويقضيان أوقاتا رائعة معا.. فى الفندق أو الكازينو أو النادى. وتكرار الزيارة إلى تلك المواقع يجعل الزوجين يستعيدان أيامهما الحلوة ويشعران بالسعادة والانطلاق، وتتولد الجاذبية الحارة من جديد وتصبح ممارسة الحب عملية أكثر إمتاعا ونشوة.

٦ ـ نظرة جديدة إلى شريك الحياة

فى بعض الأحيان تعجب سيدة أخرى بالزوج فى اجتماع ما أو فى حفلة وتظل ترمقه باهتمام مثلما سبق وأن فعلت الزوجة بزوجها قبيل الخطبة وأثناءها. هذا الإعجاب الذى قد يجده الزوج من نساء أخريات أولى أن يحصل على مثله من زوجته التى كانت أول من اختارته! إنه من المثير ومن الممتع حقا أن تعامل الزوجة زوجها وكأنه صديق "بوى فريند" جديد. وتنظر إليه من زوايا أخرى مختلفة. فى مثل هذه الحفلات وغيرها من المناسبات يمكن للزوجة أن تهمس فى إذن زوجها وتطلب منه العودة إلى البيت مبكرا ليكونا معا وليقضيا ليلتيهما سويا وكأنهما عروسان جديدان!

٧ ـ الإمساك عن ممارسة الحب حتى آخر لحظة!

أهم مزايا الزواج هو العلاقة الوثيقة الملتزمة. والشعور بإمكان ممارسة الحب فى أى وقت. إلا أن الخبراء يقولون أنه لكى يحقق الإنسان أقصى درجات المتعة من المعاشرة عليه أن يمتنع لفترة من الزمن عن الجنس وهذه الفترة قد يصل إلى عشرة أيام أو أسبوعين. هذه الامتناع يثير الخيال ويؤجج الرغبة. وأثناء فترة الامتناع يمكن للزوجة ـ على سبيل المثال ـ أن تقرأ رواية رومانسية أو تتخيل وضعا جديدا أو تحلم بوصال جميل.. الخ وبعد ذلك تنتظر، حتى إذا وصلت إلى نهاية حبال الصبر ووجدت أنه لا يمكن الانتظار أكثر من ذلك يمكنها أن تحقق رغبتها وتمارس الحب.

٨ ـ لمسة رومانسية جديدة

فى بداية العلاقة كانت الزوجة تهتم بزوجها اهتماما خاصا، ويدخل البيت فيراها فى أحسن صورة. وقد ترتدى له من الملابس ما تنعشه

ويثيره. إلا أنه بمرور الزمن تقل الرغبة فى إدخال البهجة إلى نفس الطرف الآخر - ربما لكثرة المشاغل ومتطلبات الأطفال وزيادة المسؤوليات..الخ. إلا أنه ليس هناك ما يمنع من تجيد اللقاءات الحلوة الأولى، ومن ارتداء الملابس الجذابة، ووضع الشموع، واستخدام الطور.. الخ. إن الزوج يحب أن يجد شيئا خاصا ينتظره. وهذا الشىء يدل على أنه إنسان "خاص" وله مكانة "خاصة" ووضع "مميز". إنه إنسان يستأهل كل مبادرة رقيقة وحفاوة جميلة. ويكون أسعد وأسعد إذا استقبلته زوجته بطريقة حلوة فيها جاذبية وفتنة و... إغراء!

٩ ـ مزيد من المداعبة والمرح

كان شهر العسل والفترة الأولى من الزواج عصرا ذهبيا جميلا. وكانت المداعبات والضحكات ووسائل المرح كثيرة. واستمرار ذلك حتى ولادة الطفل الأول ثم الثانى مع استمرار دفع الأقساط المختلفة. وبالتدريج تدهور مستوى المرح والانشراح وغاصت العلاقة الحميمة وسط ركام المتاعب والمشاغل وتبعات الحياة اليومية. إلا أن الحياة الزوجية والعلاقة بين الرجل والمرأة ليست علاقة روتينية جامدة. وهناك مجالات متاحة لمزيد من وسائل المرح والمداعبة والمزاح، ويحرص كل منهما على أن يعمل للطرف الآخر شيئا يحبه أو معروفا يسعده.

١٠ ـ الابتعاد قليلا يشعل اللهفة ويزيد المحبة

أثناء الخطبة وفترة التعارف الأولى كانت اللهفة متقدة والخيال جامحا والرومانسية هى طابع العلاقة السائد. وهذا الخيال جامحا والرومانسية هى طابع العلاقة السائد. وهذا شىء طبيعى بسبب البعاد وعدم اللقاء إلا خلال فترات متقطعة، بخلاف الزواج الذى يكون فيه

اللقاء دائما أو شبه دائم. لهذا يستحسن أن يفترق الزوجان لبعض الوقت ليلتقيا ثانية فى لهفة وشوق وبدافع الحب والحنين. فمثلا يمكن أن تشغل الزوجة نفسها بالدراسة فى أحد معاهد الكمبيوتر أو اللغات، أو تقوم بنشاط اجتماعى فى خدمة البيئة، فيما يتوجه الزوج إلى النادى لممارسة الرياضة التى يحبها، أو يلتقى فى جلسة مودة مع أصدقائه، أو يمارس هواية مفيدة.. الخ. وهناك مثل مصرى يقول "ابعدوا حبة تزدادوا محبة". وهذا يدل على أن الابتعاد لفترة محدودة يولد مشاعر الحنين والإعزاز، ويجعل كلا من الزوجين متلهفا إلى لقاء الآخر.

الاعضاء الجنسية وفنون المداعبة

يتركز التمهيد والتحضير على الاماكن والمواضع الجسدية الغنية بالأحاسيس الجنسية.. ولكن قبل ذلك طبعاً لا ينبغى أن ننسى دور التعبير بكلمات الحب والمودة.. فالكلمات لها دور حيوى.. حتى لا تتحول العملية الجنسية الى عمل جسدى فقط... فاللقاء الجنسى ينبغى أن يكون موزعاً بين عواطف الروح وعواطف الجسد.. وسنتناول فى هذا الموضوع عن أكثر الأماكن الحساسة فى جسم المرأة....

١ - دور الفم والشفتين فى تمهيد اللقاء بين الزوجين:

توجد علاقة وثيقة بين الاعضاء الجنسية وبين الفم، ويبدو أن هذه العلاقة ليست علاقة عابرة، أو تقف عند مرحلة معينة، فقد لوحظ ان الفم يشارك الأعضاء الجنسية بحركات لا إرادية أثناء الجماع.

لذلك فقد وجدت القبلة منذ القدم كوسيلة للتعبير عن الحب، وكوسيلة تسبق اللقاء بل لازمة وضرورية فى كل مراحل اللقاء، ومن

الأفضل أن تكون الخاتمة بين الزوجين بعد الوصول الى مرحلة الذروه..
وتمر القبلة بمرحلتين...

أولاً: التقبيل السطحى والذى لا يعدو ملامسة سريعة بين الشفاة، وكانة تمهيد للمرحلة التالية.

ثانياً: التقبيل العميق والذى يكون عن طريق الإندماج الكامل والشديد بين الشفاه واللسان وداخل الفم وأيضاً بين الأسنان بالعض اللطيف، ثم ببعض الشدة الخفيفه تعبيراً عن تصاعد الرغبة الحارة فى الاندماج التـــام.

٢ ـ مداعبة الأذنين:

إن مداعبة الأذنين بالفم، سواء باللمس أو الهمس، تزيد الاثارة الجنسية ولذلك لا ينبغى إهمالها فكثير من النساء تشتعل الرغبة فيهن بمجرد ملامسة الأذن بفن ولطف.

٣ ـ الرقبة والكتفان:

إن مداعبة الرقبة والكتفين بالقبلات والعض الخفيف من عوامل الإثارة التى لا تقدر بثمن، وأى زوج ماهر يضعهما فى أجندتة الزوجية وضعاً أساسياً فى التمهيد قبل اللقاء.

فضلاً عن كونة يلجأ إليها من وقت لآخرأثناء اللقاء ذاتة....
وبطبيعة الحال ينبغى على المرأة سلوك المسلك نفسة مع زوجها.

٤ ـ الثـــديان:

للثديين شهره كبيرة فى مجال الجنس والتمهيد له، ولا يطاولهما فى هذة الشهرة إلا الأعضاء التناسلية، ولكن هناك خمس حقائق لا بد من معرفتها:

- الحقيقة الاولى: ان مداعبة الرجل للثدى يزيد من احساسه بالإثارة الجنسية، وهذة المداعبة تكون بالملامسة باليد اوالفم.. إلخ............

- الحقيقة الثانية: ان الرجل هو الكائن الوحيد بين الكائنات الذى يداعب ثدى الزوجة بهدف جنسى.

- الحقيقة الثالثة: ان رؤية الرجل لثدى الزوجة لة مفعول السحر على خيالة الجنسى.

- الحقيقة الرابعة: ان المرأة غالباً ما ترحب بمداعبة ثديها ومع ذلك فإن مداعبة الثديين لا توصلها للذروة، ولكن لا شك ان لهذا دوراً فى عملية التمهيد.

- الحقيقة الخامسة: ان الإحساس الجنسى فى ثدى المرأة ليس مركزاً كلة فى الحلمة، بل قد يتمد الى الثدى كلة وهنا لا بد من توزيع المداعبات بفن ولطف بين مواضع الثدى.

٥ - الأرداف والفخذان:

تعد مداعبة الارداف والفخذين من الداخل عند الزوجة من اساليب وضروريات التمهيد للقاء.

وهى مسالة بالغة الأهمية ينبغى أن يراعيها الرجل، فهى ليست مسألة إثارة فقط بالنسبة لـه، بل كذلك للمرأة.

٦ - الاعضاء الجنسية وفنون المداعبة:

يختلف الاحساس الجنسى فى الاعضاء الجنسية من مكان لآخر، سواء بالنسبة للرجل أو بالنسبة للمرأة ففى المرأة توجد قمة الاحساس فى الاماكن التى تغذيها أعصاب اللمس بوفرة وهى:

منطقة البظر... والشفرتين الصغيرتين للمهبل... ثم الفتحة الخارجية للمهبل...

كما توجد مناطق عند المرأة أقل حساسية، ولكنها ايضاً ذات اهمية وهى:

منطقة العانة.... والشفرتين الكبيرتين.. أما المهبل نفسة، فإن الاحساس

داخله بالمس يكاد يكون منعدماً، وان كان الإحساس بالضغط أو الشد العميق هو الإحساس الأساسى...

وأما الرجل

يتركز الإحساس فى العضو الذكرى، وخاصة القمة وما تحت القمة مباشرة. وهذه مناطق هى اغنى الاماكن التى تغذيها اعصاب اللمس كما ان العضو الذكرى يحتوى على اعصاب عميقة تحس بالضغط وينبهها العصر والضغط العميق.

والهدف من عملية التمهيد هو ان تشترك جميع الوسائل التى ذكرناها فى أنها ترسل من الاحساسات الى الجهاز العصبى والمخ، فتتصاعد بالتدريج وتتراكم على شكل شحنات...... هذه الشحنات هى التى تفرغ أثناء لقاء العضو الذكرى مع العضو الانثوى.. حيث يحدث القذف عند الرجل وبلوغ النشوة عند المرأة.

■ ■ ■

7

حتى يدوم الحب

نسعى دائماً فى طريق الحب وقلوبنا فى شوق أن نلقاه فإذا لاقيناه ما برح الحب أن يذوب بين مشاكل الحياة. لذلك يقدم لنا المختصون فى مجال العلاقات الإنسانية مجموعة من النصائح حتى يدوم الحب للابد:

١ - يقول المختصون فى مجال العلاقات الإنسانية إن الحفاظ على عنصرى الليونة والود فى التعامل يعد من أسس استمرار العلاقات الناجحة بين أى شريكين مثل ترك رسالة لطيفة على الطاولة عند مغادرة المنزل أو إسماع الشريك كلمات إطراء عند الخروج معا فى زيارة أو إلى مكان عام.

كذلك يجب عدم أخذ قضية الحب بين الزوجين كأمر مسلم به، بل يجب دائما الحفاظ على العلاقة عن طريق إشعار الشريك بمدى الحب والارتباط الذى يكنه كل منهما للآخر.

٢ - غض النظر عن بعض الأمور الصغيرة أو عدم التعليق على تصرف صغير له دور أساسى فى أن يعم الود والسلام فى العلاقة بين أى شريكين، فمثلا نسيان موعد أو التأخر عنه أو عدم القدرة على الوفاء بوعد بسبب التعب من العمل يجب أن لا يكون سبباً لنزاع كبير

كون هذه الأمور يمكن أن تحدث لأى شخص فهى فى النهاية ليست جرائم كبيرة.

ولكن أيضا مهم جدا أن يتم حل أى إشكال صغير لان عدم الحديث عن مشكلة صغيرة قد تتطور بسبب الكبت إلى قضية كبيرة ويصعب حلها فى النهاية.

لذلك يجب حل المشكلة فى نفس الوقت أو فى أنسب وقت بعد ذلك لان عدم الحديث عن هذه التصرف سوف ينتج عنه مع الزمن تصرفات أخرى بحيث تؤدى إلى الانفجار دفعة واحدة محدثة إشكالا كبيرا كان يمكن تفاديه لو تمت معالجة الأم فى البداية.

لذلك على الشريك أن يعالج المشكلة بأسلوب لطيف وغير عدائى أو استفزازى بحيث يوصل الرسالة إلى الطرف الآخر بأسلوب لطيف وبنفس الوقت يضمن عدم تكرار التصرف المزعج كذلك يجب دائما أن يتم إنهاء النقاش بعبارة إيجابية فمثلا كأن يقال زأنا سعيد جدا لأننا استطعنا إنهاء سوء التفاهم، الآن يمكننا الخروج لتناول عشاء رائعس.

٣ ـ معظم الأزواج يكتفون بدائرة معارفهم وأصدقائهم كما هى بعد الارتباط، حيث يحاولون الحفاظ على هذه الدائرة دون محاولة التعرف على أصدقاء جدد لقد أثبتت هذه الدراسات أن هذا التصرف خاطئ وأنه يجب دائما البحث عن أصدقاء ومعارف جدد، لان ذلك يساعد فى تخفيف الضغط عن الشريك حيث أنه إذا وجد لديك أصدقاء فإنه يمكن لك أن تتكلم معهم وتخبرهم عن مشاكلك مما يساعد فى تخفيف الضغط العاطفى والنفسى الواقع على الشريك.

كذلك وضع جهد إضافى فى التعرف على الناس الجدد وعمل صداقات جديدة سوف تثبت لنفسك أن حياتك الاجتماعية وقدرتك على اكتساب معارف جدد لم تنته بارتباطك بشريكك.

٤ - أثبت الباحثون الاجتماعيون أن الحديث عن وضع العلاقة بين الشريكين هو أمر صحى ولا بد منه مع تطور العلاقة بين الشريكين.

لذلك يجب أن يتم إجراء حديث جدى من وقت لآخر ومع تطور العلاقة حتى يطمئن كل شريك أن الطرف الآخر سعيد بسير الأمور وكذلك للاطمئنان انه لا يوجد أية إشكالات تحت السطح. فكل مشكلة كبيرة كان أساسها سوء تفاهم بسيط.

لذلك هذه الأحاديث يمكن أن تخفف ضغوطا كبيرة على العلاقة فى المستقبل.

٥ - إن الحصول على حياة جنسية مثيرة بين الأزواج هو أمر ذو أهمية كبيرة للحفاظ على حياة مستقرة وعلاقة متوازنة لذلك لا يجب أن يكون الأمر روتينيا بل يفضل دوما الحصول على مفاجآت وأمور غير متوقعة.

لذلك يجب دائما التغيير فى المواعيد من حيث أوقات النهار أو تغيير الأيام المعتادة لان الروتين يخلق الملل.

٦ - إن الاعتماد على العادات القديمة سوف يؤدى إلى التحول إلى الروتين فى العلاقة. مثل ارتياد نفس المطعم والجلوس على نفس الطاولة وتناول نفس الطعام الذى اعتدتما منذ بداية علاقتكما قد يوقعك فى مصيدة الروتين اليومى فتفقد الأمور الرومانسية التى كنتما تستمعان بها كل جاذبية وسحر.

لذلك ينصح دائما بالخروج بأمور رومانسية جديدة تعيد للحياة لونها وبهجتها فكلما تطورنا تختلف مفاهيمنا من يوم لآخر فكذلك الأمور المشتركة التى اعتدتما القيام بها مثل إذا كنتما معتادين على المشى فمن الأفضل تغيير المسار من وقت لآخر.

جنون المداعبة الجنسية للرجل

من أهم مقومات السعادة الزوجية التوافق العاطفى والجنسى بين الزوجين. وكلما توفرت عناصر البهجه والاستمتاع الحلال كلما كان الزوجان أكثر راحة وهناء...

يقول الخبراء أن هناك وسائل للإثارة يحب الزوج أن تستخدمها زوجته معه فى غرفة النوم (أو خارجها أيضاً إذا سمحت الظروف). وكلما تنوعت هذه الوسائل وتم ابتكار أنماط جديدة منها كلما زاد الإحساس بالبهجه والمتعه المشتركة....

هنا نستعرض انواع المداعبة الجنسية المحببة التى تساهم فى اثارة الرجل وتأجيج نار الشهوة::

مداعبة العضو الذكرى

من أكثر المناطق حساسية فى جسم الرجل عضوه الذكرى. فمجرد احساسه بلمسات اصابعك حول المنطقة، سينتصب عضوه من الإثارة.. وتتنوع المداعبة للعضو الذكرى بين ملامسته بأطراف الأصابع وتمرير اللسان عليه، الى مصه بطريقة مثيرة... وأغلب الرجال الا ما ندر يستثار كثيرا بهذا النوع من المداعبة الجنسية بل قد يصل الى النشوة الجنسية عن طريق المص للعضو الذكرى....

وأول درس تتلقاه النساء بهذا الشأن هو كيفية استثارة الرجل بلمس عضوه الذكرى بطريقة صحيحة. فينبغى - على سبيل المثال - استعمال دهان مرطب ذى قاعدة مائيه لأن هذه الطريقة ممتعه ومريحة. ومعظم الاناث يداعبن العضو الذكرى بتدليكه والبهام لأعلى، إلا أن الطريقة الصحيحة هى أن يداعبنه ويدلكنه واصبع الابهام لأسفل والتدليك لأعلى، فإذا وصلت يد المرأة الى رأس القضيب فإن عليها أن تقلب يدها لاستكمال التدليك لأسفل. وبعد ذلك يمكن للمرأة أن تستخدم يدها الأخرى. واستخدام اللسان مسأله حيوية ولا يكفى الفم وحده. فقد ثبت أن تحريك اللسان يعطى الرجل احساساً مثيراً ذا طابع مختلف عن استخدام الفم فقط (يصل به الى درجة الصراخ بسبب النشوة وليس بسبب الألم فلاداعى للخوف)

واذا تدربت المرأة فانها يمكن أن تثير الرجل استثارة نارية. والمهم هنا هو تجربة مختلف الحركات والوسائل والتعرف على ما يحبه(فيما يتعلق بالضغط والاحتكاك والسرعة خاااااصة)

مداعبة الخصيتين:

احدى السيدات وجهت على استحياء سؤالاً حول كيفية لمس الخصيتين. وقالت انها عجبت من زوجها وهو يطلب منها مداعبة خصيتيه، وهى تخشى أن تؤذيه ان هى اتبعت طريقة غير صحيحة.

حقيقى أن الخصيتين حساستان. وهذا التردد فى مداعبتهما من جانب المرأة أمر شائع لدى كثير من النساء. إلا أن الحقيقة الأكيدة هى أن الرجل يحب من المرأة مداعبة خصيتيه أيضاً كما تداعب عضوه الذكرى. وأفضل طريقة لذلك هى مداعبة وربت كيس الصفن (الذى

يحوى الخصيتين) بخفه دون الضغط عليهما. ورد فعل الرجل سيوضح مدى استجابته. فاذا ارتاح لذلك فإنه يمكن للمرأة الانتقال الى المراحل التالية التى يتمثل فى استخدام الابهام فى الضغط قليلاً على الجزء الواقع خلف الخصيتين. ويقول الخبراء ان تدليك هذا الجزء من الجسم يحفز البروستاتا مما يعطى الذكر احساساً قوياً بالنشوة أثناء القذف. ولزيادة درجة اللذة عند القذف يمكن للأنثى أن تمسك الجزء العلوى من كيس الصفن(وليس الخصيتين نفسيهما) باصبعيها السبابة والإبهام على هيئة حلقة والضغط بهما قليلاً لأسفل...

تدليـــك جسد الرجل:

من وسائل المداعبة القيام بتدليك كامل لجسد الرجل... وذلك بإستخدام اليدين وأطراف الأصابع.... اضافة الى اثارته بتمرير حلمات الصدر على صدره وبطنة وشفتيه...

فقد يصل الرجل الى درجة كبيرة من الإستثارة عن طريق التدليك المثير لجسده..

وبالإمكان استخدام زيت عطرى محبب الى الرجل...

المداعبة بمشـاهدة مفاتن المـرأة:

فيما يتعلق بالجنس نجد الرجل يجد متعه كبيرة فى المشاهدة. لهذا يحب الزوج ازاحة شعر زوجته الى الخلف ليشاهدها أثناء ممارسة الحب. وعلى الزوجة أن تترك المصابيح مضاءة أثناء المعاشرة حتى يستثار الزوج أكثر وهو يشاهد كل شىء أمامه. وننصح الزوجات بممارسة الحب بأوضاع مختلفه وفى أماكن متغيرة. وهذا التغير غير المعتاد أو غير المتوقع يسهم مساهمة فعالة وقوية فى اثارة الرجل.كما

على المرأة الإهتمام بالتفنن فى التنويع فى ملابس النوم المغرية والتى تبدى كثيرا من مواضع الإثارة...

كما ان التفنن فى طريقة خلعها امام الرجل له دور كبير فى تهييج الشهوة لديه

تعلم فنون الحب فى غرفة النوم

ايتها الزوجة الجميله

اين انت من ثقافتك من اجل احياء العلاقة بينك وبين زوجك

اين انت من الحرص على بقاء زوجك بقربك نافيا البحث عن مكان اخر لارضاء غريزته

لماذا ايتها المرأة لا تحرصين بالتعلم والتثقف اهو الخجل

تعلمين ان الرجل ان لم يجد ما يشبع غريزته يتجه الى البحث عنه بمكان اخر وللاسف الكثير الكثير من السيدات اللواتى لا يعلم اى شىء عن الثقافه الجنسية ولا يعلم سوء ما ذكره اباهم واجدادهم

للاسف ارى فى مجتماعاتنا ان المرأة تخجل ان تلبس المكشوف امام زوجها او تلبس شىء يثير الرجل اغراء

وحين يرون بدلة النوم الاكثر من شبه عاريه قالون انها للواتى لا يستحين.

واسمحو لى بهذه الكلمه للداعرات الخارجات عن اصول الخلوق واود منكن الجواب الصريح

الا تتعرين امام زوجك ؟؟..

اذا لماذا لا تكونين شبه عاريه بشىء مغرى يجعله يكون طوعاً لك وتكونين طوعاً له..!!؟

لماذا الحياء والخجل دام ان الزوج اصبح حلالك واصبح ملزوم بك وانت ملزومه به ؟

وانت ايها الرجل

لماذا الرجل لا يتعلم فنون العلاقة مع زوجته لماذا يخجل ان يطلب منها حركه معينه فى خلوتهم ؟

لماذا ولماذا اهل هو الخجل ؟!!

اذا لماذا لا تخجل حين تطلب الشىء نفسه من الحبيبه التى تذهب إليها بالسر وتشبع رغبتك فيها بما تتمنى ؟

اين هى زوجتك

لماذا لا تتثقف ومن ثم تثقفها !!؟

هى تجهل ولكن ان كنت انت تعلم فعلمها وتكون انت وهى سعداء وبعيش الهناء، وانت ابدأ بالمبادره حتى تتعلم هى وتهتم لاصول المعاشرة معك وتسعدك

وللاسف الكثير من الرجال الذى يرى الاشمئزاز من زوجاتهم

ايتها المرأة لماذا يشمئز زوجك منك..!!؟؟

الا تعلمين

كل ما اود منك تفعلين شىء واحد وهو ان ابحثى عن السبب الحقيقى، قفى امام المرأة وانظرى إلى نفسك من رأسك الى اخمص قدميك ومن غير ان تحاولى ان ترضى نفسك ابحثى عن عيوبك.

اولا : اصرارك على ان تكونين افضل ولا يرى زوجك إلا انت

ثانيا : النظافة

ثالثا : الرائحه

رابعا : الاثاره

خامسا : نوع اللباس الذى يجب ان يكون بخزانتك

سادسا : نوع العطور التى تكون هادئه ومغريه بنفس الوقت.. توقفى عن العطر الذى يجعل من الرجل يسابق الهرب منك

سابعا : الملطفات واللوشن الخاص للجسم والبخور الخاص بالجسم وذات رأحه مختلفه لان الرجل اول شىء يجذبه عطرك وهو الشىء الذى يجعلك حين يتذكرك يشتاق لاحضانك

ثامنا : المسك من اجود الانواع التى يجب ان تكون مصدر راحته بالتعطير فيه بالاماكن الخاصه.. ولا حياء فيما اقول فهو لمصلحتك ولتضيقه ورائحه الزكيه وغيره وغيره به فوائد تحصدينها انت لك ولزوجك

تاسعاً : لو شعرك ان كان من النوع الذى يحب التغير ولون عينيك لان بعض الرجال يتمنى ان تكون لهم عدة زوجات فلماذا لا تكونين انت نفسها بشكل مختلف.

عاشرا : وهو الاهم: حركاتك فى وقت النوم لا تكونين كزوم العصر الحجرى ثابته فى مكانك لا تتأثرين ولا تفعلين ما يثير

اغريه لكل الطريق وعاشريه بمختلف الحركات واتبعيه حين يودك بدلع واجعلين يتمنى لمسة منك تثير جنون الشوق فيه

اجعلى من يومه يكون ليلة جديده

نوعى فى حركاتك واسلوب معاشرتك له وكل مره جهز لليلتك له اسلوب مختلف فهناك الكثير الكثير من الحركات التى يطمع ويتمنها الرجل لا تقولى اشمئز من كذا وكذا قولى انها راحته وان لم اقدم له انا هذه الراحه من اين سيحصل عليها

بادرى بجديد حتى يبادرك بالمثل وحتى يكون بينكم تحدى وصراع الجماع الحلال فى كيفيه كل منكم اشباع رغبة وغريزة الاخر

■ ■ ■

8

القبلـــة



القبلة هى ترمومتر يقيس حرارة الحياة الزوجية كلما كانت ساخنة كلما عاش الزواج واستمر وكلما كانت باردة كان الزواج فى طريقه للإنعاش والوفاة.. تقول هيللين رولاند القبلة بالنسبة للمرأة هى نهاية البداية وبالنسبة للرجل هى بداية النهاية وبنظرى فإن المرأة تهوى القبلات أكثر من الجنس والجماع لأنها دليل صادق.. فالحب فى قلب المرأة نار خابية تزكيها رياح القبلات وتقول الأمثال الفرنسية القبلة هى الطريقة الوحيدة لتمنع فم المرأة من الثرثرة والكلام وهى تقنع أكثر من الجدل، وقديما أحتار الطاغية نيرون فتمنى لو أن لجميع نساء العالم ثغرا واحدا لقبلة واستراح.

والقبلة لها أهمية عظيمة فى الحياة العاطفية الزوجية للنساء فهى بمثابة الأوكسجين التى تتنفس منه المرأة لتنعش حياة قلبها الميت كلما قبلها الرجل كلما شعرت بالتجدد العاطفى والحياة والإنتعاش.

ف ولكن أحد الفلاسفة يحذر من إعطاء المرأة القبلة للرجل فيقول إياك أن تعتقد أنها اعطتك الحب فهذه الأشياء عظيمة عند الرجل ولا تساوى عند النساء الساقطات أكثر من ضحكة على الرجل ويقول

كلارك جيبل أن اللذة التى يحسها عندما يقبل امرأة هى نفس اللذة التى يحسها وهو يصفعها.

ف وبعد فالقبلة هى جسر المحبة بين الزوجان عليها تتلاقى القلوب والأرواح والمشاعر والأحاسيس عبر الشفاه كلما كانت عميقة حارة طويلة كلما كان ذلك دليل الحب والشهوة والرغبة فى الاستمرار بالزواج لذلك لم استغرب اعتراف إحدى الحسناوات لى بأنها ستترك خطيبها الذى يهوى ممارسة الجنس معها ولا يهوى تقبيلها فهى تعتقد أنه لا يحبها ولكن يشتهيها والحب القائم على الشهوة سرعان ما يموت بعد أنقضاء الشهوة أما الزواج القائم على الحب فإنه يستمر والقبلة - بنظر انوريه دى يلزات - فن لا يجيده إلا الرجل الخبير والمرأة لا تحب إلا الخبير فى القبلات وقديما قال نابوليون أعرف نساء أسعدتهن قبلة لكنى أعرف نساء أكثر شقين طول الحياة بسبب قبلة وقد تذهل المرأة للقبلة الأولى وتثور للثانية وتهوى الثالثة وتنتظر الرابعة.

ف وكثيرا من الأزواج يفشلون فى توصيل زوجاتهم للنشوة القصوى بالإقتصار على الجماع والإيلاج فقط دون الاهتمام بالمداعبة والملاطفة والقبلات السطحية العميقة سواء قبلات الشفاه للشفاه ومص اللسان وقبلات النهود والبظر والشفران ويؤكد خبراء السعادة الزوجية فى الغرب على أهمية القبلات فى الحياة الزوجية فهى ضرورية فى بداية الجماع ولقد جاء فى كتاب الزواج المثالى لفان دان فيلد أن الرجل الذى يهمل الملاعبة والقبلات الزوجية مجرم أثم يتصف بالخشونة والأنانية والوقاحة الحيوانية لأن أهمال الملاعبة والمداعبة والتقبيل يضايق المرأة ويثير اشمئزازها ويؤذى مشاعرها وهو دليل الغباء والحماقة فى الرجل

بنظرها.. وبعض النساء قد يصلن للهزة بالقبلة وحدها والبعض الآخر يحلم بها ويحن إليها كدليل صادق على الحب والرغبة للوصال والملاعبة والقبلات فن غزير اللذات ولا تقل عن لذة الملامسة وتشمل القبلات التقبيل السطحى والتقبيل العميق وتقبيل الصدر والعنق وتقبيل النهدان ومداعبة البظر بفم الرجل ومداعبة المرأة للرجل بفمها.

اعترافات زوجة تعيسة

اعترفت إحدى الحسناوات الشقراوات على شاطئ ليماسول بأنها أشقى النساء على الأرض بالرغم من امتلاكها فيلا وسيارة وزوج ومال وأطفال لأن زوجها لا يقبلها وقد قالت:" دكتور أشعر برغبة شديدة وطاغية أن يقبلنى زوجى أريد أن يقبلنى ويقبلنى ويقبلنى ويداعبنى ثم يقبلنى مرة أخرى بفمى ويمص لسانى ويمص شفتاى ويلامس لسانه لسانى وهو رجل لمجرد القبلات فقط أريده مرة واحدة أن يقبلنى ويمسك يداى ويعانقنى ويحضننى مثلما أرى بالمسلسلات العاطفية فأنا أهوى الحب والقبلات فقط وصدقنى يا دكتور أنى أصل للأورجازم بمجرد القبلة فقط وأنفر من الجنس والجماع والملامسة ولم أعتب على طلبها فالقبلة هى مطلب جميع النساء على وجه الأرض والمرأة دليل على الحب الصادق.

ترغب فى التقبيل لجسدها من قمة رأسها إلى أخمص قدميها.. تقبيل يديها وعنقها وخلف ازنيها وحلمات ثدييها وشفتى مهبليها وقمة بظرها ودهليز فرجها وأتضح من تقرير الفرد كنيسى العالم الجنسى الأمريكى فى الخمسينات على عشرات الآلاف من النساء بأمريكا أن ٩٩،٤٪ من الأزواج يمهدون للممارسة بالتقبيل و٩٨٪ يداعبون اعضائها

الجنسية باليد والبظر والشفرات والفرج والدهليز والعانة والسرة و٩٣٪ يثيرون نهدى المرأة بالقبلة والفم و٩١٪ يثيرون الفرج والقبل باليد و٨٧٪ يثرون المرأة بالقبلة باللسان فى التقبيل العميق و٥٤٪ من الرجال يلجأون للقبلة الجنسية أى يقبلون المهبل بالفم واللسان و٤٩٪ من النساء يثرن الرجل بتقبيل الأعضاء ومداعبتها باللسان.

لا تهمل القبلة فى ليلة الزفاف

وأقصى ما تتمناه العروس فى ليلة الزفاف هو أن يهوى العريس على فمها بالقبلات الحارة ليبرد حر عواطفها المشبوهة لا أن يلجها بعضوه مباشرة وهى لازالت جافة وتتطلع المرأة للمزيد من القبلات والملامسات والمداعبات والملاطفات والأحضان والعناق واللم وذلك باليد والفم واللسان والشفاه كى تشعر أنها محبوبة ومرغوبة ومشتهاة وقد يعبر الزوج عن هذه المداعبات فيعمد مباشرة للجماع مما يحرم الزوجة من ٩٥٪ من متعتها لهذا تصاب بالبرود الجنسى وينبغى أن يعرف الرجل أهمية تقبيل ومص النهدين التى ستمتع بها النساء كثيرا كما تستمتع بمداعبة الرجل لجسدها وشفتيها ونهديها ولبظرها وفرجها بفمه ولسانه ويده كى يهيئها للإنعاظ لهذا فإن العديد من الزوجات يحلمن أو قد يقدمن على الخيانة الزوجية بعد مشاهدتهن للأفلام الجنسية التى تظهر الرجل وهو يمص شفتى البطلة بالفيلم أو يمص نهديها أو يلحس بظرها ويقبل شفرتيها وتهوى لو كانت هى موضع البطلة كى تصل لقمة النشوة الجنسية بوساطة مداعبة البظر والفرج باللسان والشفاه وهى أقصر الطرق لإيصال الزوجات للاورجازم وبعض الأزواج قد يهمل ذلك مما يحرم الزوجة من قمة النشوة.

القبلة الفرنسية أسرع الطرق للنشوة الجنسية

قبل القبلات والمداعبات تهوى المرأة الكلمات والنظرات الرقيقة المعبرة عن الشوق والعاطفة وهناك التقبيل السطحى الذى يمتع النساء وهى ملامسة الشفاه بالشفاه لفترات قصيرة وقد ترفض بعض النساء القبلات وقد يسمحن بألوان أخرى من الإتصال والإلتصاق وقد تثير القبلة السطحية الشهوة فى المرأة إذا زاد ضغط الشفاه وطالت مدة التقبيل ويرجع ذلك للمؤثرات النفسية وقد تطلب بعض النساء من الزوج ألا يجامعها ولا يلامسها حتى يقبلها فى جميع أنحاء جسدها قبلات سطحية طويلة فى وجهها وجميع أنحاء جسدها كى تثار ثورة عارمة وقد تطالب بنصف ساعة أو ساعة من التقبيل المستمر.

ف وهناك التقبيل العميق وهى قبلة اللسان للسان وتسمى القبلة الفرنسية أو قبلة الزوج وتشمل لمس اللسان للسان والشفاة للشفاة الأجزاء الداخلية من الفم والأسنان والإتصال السطحى العميق الرقيق والعنيف لفم المحبوب واعتصار اللسان والشفتان وعضهما عضا رقيقا واعترفت لى عشرات النساء بأنهن قد يصلن لقمة الشهوة بتقبيل القبلة الفرنسية وحدها دون الملامسة الجنسية الكاملة ذلك لأن الفم واللسان والشفتان تحتوى على ملايين الخلايا العصبية التى تثير الرغبة الجنسية العارمة فى المرأة والرجل وترغب ٩٠٪ من النساء ملامسة الزوج لأعضائهن التناسلية بفمه الزوج ولسانه ويصلن للإنعاظ الشديد ويهوى أكثر من ٩٠٪ من الرجال أن تقبل الزوجة عضوه بفمها ولسانها.

الشروط الصحية للقبلة اللذيذة

ينصح الدكتور جون كوتليا مؤلف كتاب "اللياقة الجنسية Fit for sex" الأزواج بضرورة الاهتمام بنظافة الفم اللسان والشفتان بواسطة النظافة

بالفرشاة والمعجون قبل التقبيل وعدم التدخين أو أكل أطعمة ذات رائحة قبل التقبيل وعلاج الالتهابات بالفم واللسان واللثة وبثور الفم والتمتع بنفس صحى سليم خالى من المرض وتأكد بأن قبلتك من الحفيف السطحى إلى العميق الطويل.. اهتم بأناقتك وملبسك ومظهرك عند التقبيل لا تتعجل القبلات حتى تسمح لك المرأة بالدخول استمتع بصوت القبلات وتبادل مع زوجتك المص واللمس والاعتصار والمضغ واللحس بالفم والتذوق للشفاه واللسان. والقبلة تثير الشهوة فى المرأة أكثر من أى شىء أخر ولكن القبلة قد تورث المرض إذا كانت من امرأة ساقطة..

انواع القبلة:

يعلم الرجل عن أهمية هذه القبلة لوضع لها فترة تتراوح بين ساعتين إلى أربع ساعات متواصله من فن التقبيل المستمر لكن أغلب الرجال للأسف يجهل أهمية هذه القبلة وما تفعله بالمرأة من حيث إثارتها وتحفيزها للقاء الجنسى أن المرأة بطبيعتها حيائيه أكثر من الرجل وإذا أراد الرجل أن يحمل المرأة إلى الخروج من هذا الحياء فعليه أن يفقدها شعورها ويجذبها للإندماج معه ومشاركته ومبادلته نشوته عن طريق فن القبلة لأنه بذلك يدفعها لنسيان نفسها ومشاركته قمة الإستمتاع فيرخى جميع عضلاتها وأعصابها المشدوده بالتقبيل المستمر على جميع أعضاء جسدها المغرى للتقبيل وأجمل هذه القبلات على الإطلاق:

القبلة الفرنسية

وهى قبله لا يكتفى أحد منها وهى إلتقاء اللسان باللسان بشكل مثير جداً ولحس وشفط الماء اللذيذ الذى يعتلى اللسان والذى يشبه طعم الشهد والعسل المصفى وتكون بتدوير اللسان على اللسان الآخر أو يقوم

طرف بإخراج لسانه ليتمكن الطرف الآخر من مصه وشفطه بقوه لسحب العسل المتجمع على أطرافه ويحاول أن يجعله جافاً إذا أمكن ولكن ما يلبث أن يبتل اللسان مره أخرى وهى تكون بطريقه أفقيه أو رأسيه مائله قليلاً لتجنب الأنف على الأنف وتكون بإطباق الفم على الفم وإغلاقه تماماً أو أن يكون بشكل مفتوح قليلاً والقبلة الفرنسيه تفضل فى جميع الأوقات لكن فى أغلب الأوقات تأتى قبل مباشرة عملية الجماع مباشره لتسهيل هذه المهمه وإنجاحها بترخيه أعصاب المرأة تماماً وإندماجها إندماجاً كاملاً وتأتى كذلك فى حالة إعتلاء المرأة فى وضع الفارسه مع حنى رأسها قليلاً أو كون الرجل منتصب الظهر وممدود الأرجل والمرأة بوضع الفارسه.

القبلة المائية

وتكون بتمرير لسان أحد الطرفين على شفايف الطرف الآخر ولعقها لعقا كلعق الآيسكريم وسمى بالنوع المائى لأنها تترك اللعاب الناتج عن لعق اللسان للشفايف حيث يعود بعد ذلك لشفط ما تركه على الشفايف بواسطه شفايفه مع مص الشفايف نفسها مصاً قوياً وجذبها بقوه إليه مما يسبب بجذبها وتحريكها إليه مما ينتج عن خروج صوت خفيف وجميل جداً أثناء جذب الشفه وتركها تعود بشكل سريع وهى نوع متعدد الأغراض فلا يكتفى بها على الشفايف فقط بل يفضل إستخدامها على الشفايف وعلى حلمة الصدر وهى المنطقة الثانية بالترتيب بعد الشفايف حيث لابد أن تستقطع فترة كافيه لهذه المنطقة الحساسه لأنها تهيج المرأة تماماً وعلى الرجل أن يداعب كثيراً حلمات صدر المرأة وأن يقوم برضع هذه الحلمات كرضاعة الطفل الصغير لثدى أمه وأن يمسح منطقة الثدى بالكامل وأن يجمعه بكفه وأن يتمتع

بتقبيله بتحريك اللسان بشكل دائرى على الحلمات والثدى وكذلك بعد أن يفرق من الثدى ينتقل إلى فتحة تجويف السره والتى يقوم بإغراقها بلعابه ومن ثم شفطها ولحسها ومداعبتها بلسانه وبعد ذلك إلى شحمة الاذن والتى يفعل بها مثل ما فعله بالشفايف من مص وترك وينتقل بعد ذلك إلى جانب الرقبه مما يسبب كهرباء عاليه تكفى لإنارة مدينة كامله لأن هذه المنطقة تجعل المرأة بحالة يرثى لها ويحملها إلى قمة الإندماج والذوبان

القبلة اللذيذة

والتى تكون بشفط شفايف الطرف الثانى بواسطه الشفايف ومحاوله إدخالها فى فم الآخر بشكل عنيف وجذاب ومحاوله تبديل مص وشفط الشفه من الإنتقال من شفه إلى أخرى مثل أن يقوم بمص الشفه السفلى وهى أكثر الشفايف إثاره على الإطلاق ويقوم بتمرير شفايفه بشكل أفقى ذهاباً وأياباً وهى معلقه بين هذه الشفايف وجذبها بقوة إلى أسفل وأعلى ومن ثم الإنتقال إلى الشفه العليا وإعادة جميع ما تم على الشفه السفلى وهى تكون بشكل عمودى أو شكل أفقى ويمكن إستخدام هذا النوع مع الشفايف بنوعيها العلويه والسفليه وأنتوا عاد تعرفون الشفايف السفليه بدون لا أقول.

القبلة النارية

وهى التى تكون بوضع الشفايف على الشفايف بشكل قوى مع الإطاله فيها قليلاً مع شفط الهواء لإستنشاق رائحة الآخر وهى ما يسمى (النشّه) مما تخلق جو غير طبيعى وتكون عادتاً قبل العملية فى فترة التهيأة للعملية الجنسية.

القبلة الهوائية

وهى القـبلة التى تأتى بشكل ناعم ولطيف من الشـفـايف على الشفايف الأخرى أو على جميع أجزاء الجسد الأخرى مع إطلاق نسائم ساخنه مع القبلة على أجزاء الجسد تلهب الجسد وتجعله يغلى بأنفاس الطرف الثانى الدافئه..

القبلة الشهوانية.... اهميتها وطريقتها:

القبلة الشهوانية... هى من أهم أنوا ع القبل إذ أنها الأولى في إشباع الظمأ الحسى وهى تتخذ طريقة دلك الشفاه دلكا خفيفا بفم مضموم وبلمسات خفيفة رقيقة لا تكاد تثبت ومن ثم تتحول إلى الشدة شيئا فشيئا إلى أن تصل اقوى الوان التلاحم ويدخل اللسان فى فم الزوجة ادخالا عميقا مداعبا كأنه يستكشف أغوار فم محبوبته.

وفى هذه القبلة تمتزج ثلاث حواس وهى اللمس والذوق والشم وأهمها حاسة الشم التى تعتمد على الروائح الشخصية التى تنبعث من الجلد حول الفم ومن داخل الفم والنفس ورائحة الجلد الخاصة لها أهميتها الكبيرة.!!!

■ ■ ■

9

فن الكلام الصريح بين الزوجين فى غرفة النوم

من أهم أسس الزواج الناجح التوافق الجنسى بين الزوجين. وهذا التوافق يعمق الصلة ويثرى العلاقة الحميمة بين شريكى الحياة.

ولتحقيق هدف التوافق لا بد من التواصل الجيد بين الزوج والزوجة والإعراب الصريح عما يشعر به كل واحد منهما أثناء ممارسة الحب بحيث يعرف كل منهما ما يمتع الآخر ويشبع رغبته ويصل به إلى أعلى درجات النشوة.

من بين الوسائل ـ كما يقول خبراء العلاقات الزوجية ـ استخدام الكلام السافر الصريح جدا دون خجل ودون مواربة، حتى وأن اسموا ذلك "بالكلام الوقح" "Dirty talk" والحقيقة هى أن هذه الكلمات لا يتبادلها إلا الزوجان داخل غرفة النوم وعلى فراش الزوجية، ولا يمكن تبادلها فى مكان آخر أمام الناس! لهذا الأسلوب فى الكلام بين الزوجين مميزات خاصة. فخبراء علم الناس والمعالجون يقولون أنه وسيلة قوية من وسائل الربط بين الزوجين، فالرجل يشعر بالإثارة عندما يعرف بصراحة ما الذى تريده المرأة وكيفية إعطاؤه لها.

ولما كانت العلامات الدالة على استمتاع المرأة لا تظهر عليها بسهولة ووضوح مثلما تظهر على الرجل فإن من حق المرأة أن تعبر عن رغباتها

بأسلوب واضح وصريح يفهم الزوج ما تريد، ويعرف كيف يشبع هذه الرغبات بالطريقة الصحيحة مما يزيد من متعة المرأة من الوصال.

الفائدة الثانية من الكلام السافر الصريح هى أنه يرفع من مستوى الإثارة ويوسع آفاق المتعة الجنسية.

بهذا ينبغى على الزوجة - إذا كان زوجها يريدها أن تتكلم أثناء المعاشرة وتفصح بصوتها عن أحاسيسها - ألا تشعر بالحرج من الصراحة وأن تكتسب الخبرة تدريجيا بهذا الخصوص.

وفيما يلى بعض الإرشادات بهذا الشأن:

١ - وضع القواعد الأساسية

إن الكلام - شأنه فى ذلك شأن العمل - يحتاج إلى وضع قواعد أساسية متفق عليها بين الزوجين. فإذا وجدت الزوجة أن زوجها يستخدم لغة تجدها قاسية أو جارحة فإن عليها أن تعرب عن ذلك بصراحة منذ البداية. وعليها أن تتفق مع زوجها على الأسلوب الذى تراه مقبولا من الطرفين. وعلى الزوجين أن يلتزما بهذا الأسلوب فى التواصل الحميم بينهما، ولا مانع من تسمية الأعضاء الحساسة بأسمائها مباشرة طالما أن ذلك مقبول من الطرف الآخر. والمهم هو أن هذه الألفاظ لا تؤذى مشاعر المستمع ولا تتسبب فى جرح مشاعره.

٢ - التدريب على استخدام اللغة الجديدة

فى البداية قد تشعر الأنثى بالحرج من ذكر أسماء الأعضاء الحساسة بأسمائها صراحة أثناء ممارسة الحب. إلا أنها إذا ذكرتها فى المرة العشرين مثلا تختلف عم ذكرها فى المرة الأولى أو الثانية. وهذا

يعنى أن الأمور ستسير سيرا طبيعيا بمرور الوقت ومع التكرار المستمر لهذه الكلمات أثناء الجماع.

٣ ـ استخدام لغة أخرى أحيانا:

لا مانع أن تستخدم المرأة ـ أثناء المعاشرة ـ ألفاظا تستعيرها من اللغة الإنجليزية مثلا للتعبير عن الإثارة والأعضاء الحساسة. وبعض العشاق يقولون أن اللغة الفرنسية ـ مثلا لغة مناسبة للحب والجنس.. الخ.

٤ ـ الأسلوب المباشر:

النغمة الطبيعية الصحيحة من المرأة عندما يجامعها الرجل تزيد من مستوى الإثارة. والحقائق العارية لها تأثير مماثل أيضا. ولنا أن ندرك ما يحدثه الكلام المباشر الصريح من فم الأنثى من تأثير على الذكر الذى تحبه وتتعلق به. ويمكن اعتبار مثل هذا الكلام نوعا من المراودة وتمهيدا لممارسة الحب. وعلى سبيل المثال يمكن أن تقول المرأة للرجل فى نهاية تناول الوجبة فى المطعم: "عندما نعود إلى البيت سأخلع ملابسك قطعة قطعة!"

٥ ـ اترك الأولاد وحدهم لبعض الوقت:

الانشغال الزائد بالأولاد يطفئ الرغبة ويباعد ـ إلى حد كبير ـ بين الزوجين. لهذا ينبغى زيادة الفرص التى يتفرد فيها الرجل بالمرأة. ذكر أحد الأزواج أنه كان فى نزهة مع أولاده، وبعد ذلك اتصل بزوجته هاتفيا وقال لها أنها أوحشته، وأنه بمجرد عودته إلى البيت سيجامعها على أرضية غرفة النوم، وفعلا بعد العودة ترك الأولاد جانبا وجذب

زوجته إلى غرفة النوم. وطبعا اختلف كلامه مع المرأة عن كلامه مع الأولاد.

٦ ـ الاسترخاء:

إذا وجدت الأنثى بعض الصعوبة فى الإعراب عن أحاسيسها ورغباتها أثناء المعاشرة فإن أبسط الأمور هو أن تسترخى وتشعر بالانسجام وتتكلم بأية طريقة تريحها كما تريد.

هذه الطريقة التلقائية بين الزوجة وزوجها تزيد الألفة وتعمق جذور العلاقة الحميمة. ومن شأن هذا الاسترخاء وتلك العفوية أن تساعد المرأة على الإعراب عن رغبتها بصورة أو بأخرى كأن تقول لزوجها: "أريدك الآن!" أو "أحب أن أشعر بك داخلى" ولا شك أن الهمس والنغمة والحركة مدلولات مؤثرة وإيحاءات مثيرة. لذلك ينبغى على الزوجة التى لا تستطيع التعبير عن رغبتها بصراحة أن تصدر النغمة أو التأوهات الصريحة التى تغنى عن أى كلام.

أفكار رومانسية..... للحب

الرومانسية فى حياتنا تنادى باعلى صوتها.. حررونى من روتين المسلسلات والافلام. والعلاقات غير الشرعية. وتطالب بادخالها بيوت الزوجية.. فهى أحق بها

١ ـ الصندوق

اشترى صندوق صغير واوراق محارم ملونه ثم داخل الصندوق ضعى أوراق زهور حمراء وبيضاء ثم ضعى بجامته المفضلة ورشى عليها عطره المفضل وشيكولاته وضعى ورقة تقولين فيها انكى ستكونين سعيده لرؤيته مرتديها وحددى وقت ويوم لليوم الرومانسى.

٢ ـ رسائل الورود

اربط ١٢ حبة من الورود مقلوبة من أعلى الى اسفل فى البانيو (الدش) مع رسالة صغيرة مربوطة فيها تقول اردت أن أغسلك بالزهور.

فاجأ زوجتك واستخدم كريم الحلاقة لكتابة انا احبك يا... على جدار البانيو ستكون لفته ظريفة

٣ ـ أماكن ظريفة لترك رسائل حب قصيرة:

١ ـ داخل فوطة زوجك.

٢ ـ داخل كتاب يقرأه حبيك أو حبيبتك هذه الايام.

٣ ـ وراء زجاج سيارة زوجك أو زوجتك.

٤ ـ داخل وسادة النوم.

٥ ـ داخل الحذاء.

٦ ـ الصقيه وراء عصيرهم المفضل.

٧ ـ الصقيه خلف الريموت كنترول.

٨ ـ داخل الميكروويف والذى بالطبع سيرونه.

٩ ـ داخل محفظته أو حقيبتها.

١٠ ـ رساله كبيرة جدا ملصقه خلف نافذة المنزل.

١١ ـ علقيها مع ميدالية المفاتيح.

١٢ ـ ارسليها له بالبريد العادى.

١٣ ـ فى السقف فوق السرير.

١٤ ـ داخل كوب القهوة الخاص بها.

١٥ ـ الصقيه فى باب الدولاب من الداخل.

١٦ ـ علقيه على مقبض الباب.

٤ ـ اثار الحب:

اولا اقطعى تقريبا ٣٠٠ ورقة على شكل قلب واكتب خلف كل واحد سبب لماذا تحب الطرف الآخر وعلق اول قلب وضع بجانبه سلة وشمعة وعبارة اتبع اثار الحب وعلق بقية القلوب فى اماكن مختلفة خلف الكراسى وحول مائدة الطعام وعلى الدرج وفى غرفة المعيشة والى غرفة النوم

٥ ـ لعبة

ستحتاج الى اوراق صغيرة أو بطاقات لصنع كروت اللعب اقسم الورق الى قسمين متساويين فى قسم اكتب فعل مثل قبلة، مساج وغيره وفى القسم الثانى اكتب اجزاء الجسم وابقى كل قسم على حدا وكل لاعب يأتى دوره ينتقى كرت من كل قسم ومهما تطابق لديهم عليهم تطبيقه على اللاعب الآخر

٦ ـ جنية الحب:

اخبرى حبيبك انك جنية الحب وانك ستلبين له ثلاث امنيات أو كن انت جنى الحب وكن على استعداد لتلبية ٣ امنيات لحبيبتك

٧ ـ مسكن رومانسى:

افرغى زجاجة دواء وضعى عليها لاصق جديد وسميه مسكن رومانسى مثلاً تستعمل عند اللزوم ثم اكتبى ٥٠ أو اكثر عبارات حب ورومانسية صغيرة وأمنيات تحقق ممكن استعمالها متى لزم الأمر.

كيف يكون الجماع حميما فى كل مرة:

يغلب على الرجال والنساء على حد سواء السلبية فى الجماع.

والسلبية التى أقصدها ليست اكتراث كل منهما بالآخر، ولكن السلبية هى التزام كل منهما بوضع واحد أو اثنين من أوضاع الجماع، لايغيرانه على مدى سنين، مما يبعث على الملل وبرود اللقاء الجنسى، وهو ما يسبب الكثير من المشاكل لاثنين معا، وخصوصا فى هذا الزمن الذى تكثر فيه المغريات.

هناك ملاحظتين لابد من ذكرهما:

١ ـ الكثير من الأزواج والزوجات يعرفون الكثير من هذه الأوضاع ولكن تنقصهم الجرأة وخصوصا النساء.لذا فلكل امرأة أقول إذا أردت السعادة لك ولزوجك فاطرحى الحىء خارج غرفة النوم.

٢ ـ هناك الكثير من الأوضاع التى قد لايجدها البعض مناسبة لعاداتنا وتقاليدنا، وأنا أترك ذلك للمشايخ أهل الرأى، وإن كنت لا أشجع ذلك لأن الزمن تغير. ويجب أن نحفظ أنفسنا من المغريات الخارجية بما هو لدينا.

مناطق مجهولة

توجد فى جسم المرأة مناطق حساسة كثيرة والكثير منها معروف، كالشفاه واللسان والعنق وأرنبة الأذن ومنطقة ما خلف الأذن وغيرها مما هو معروف.

ولكن فى المقابل، هناك منطقتان مجهولتان لدى الكثيرين:

المنطقة الأولى:

تعرف باسم (النقطة الحساسة (Uو بالانجليزية تسمى (U-spot) ، وهى منطقة غنية بالأعصاب الجنسية وتقع فى المنطقة الصغيرة ما بين البظر وفتحة مجرى البول.

ملاحظة (لغير المتزوجين) فتحة مجرى البول عند المرأة هى فتحة صغيرة بالكاد أن ترى بالعين.

وتستثار هذه المنطقة بالضغط المتوسط القوة، حيث ان هذه الأعصاب الجنسية ليست سطحية وانما عميقة بعض الشىء، فاللمس الخفيف لا يأتى بنتيجة.

المنطقة الثانية والأهم:

وهى (المنطقة الحساسة G)، والحرف G هو الحرف الأول للعالم الذى اكتشفها فى الخمسينات من القرن العشرين (وهو طبيب نساء وولادة)

تقع هذه المنطقة فى الجدار العلوى للمهبل، على بعد ٤ الى ٦ سم من فتحة المهبل (أى تقريبا مقدار طول الاصبع السبابة أو الوسطى)

وهذه المنطقة أيضا غنية بالأعصاب الجنسية (العميقة) لذا فان استثارتها تكون بالضغط القوى نوعا ما بواسطة اصبعى السبابة والوسطى معا، حيث يكون باطن الكف للأعلى (ولا يكتفى بالضغط فقط وانما بالحركة أيضا للأمام والخلف)

ولكن ينبغى الاشارة الى عدة أمور مهمة بالنسبة للمنطقة الحساسة G-spot:

١ ـ أنها تكون قابلة للاستثارة، فقط عندما تكون المرأة مستثارة أصلا.

٢ ـ عند استثارة المنطقة G، يستحسن استثارة البظر فى نفس الوقت أيضا.

٣ ـ قد يتطلب البحث عنها أسابيعا أو شهورا !!! حيث أن المنطقة تكون غير مستجيبة للاثارة الجنسية فى بادىء الأمر (ولكن بتكرار استثارتها على مدى الأيام تصبح المنطقة حساسة جدا للاستثارات الجنسية).

٤ ـ عند استثارتها تشعر المرأة بالرغبة فى التبول، وقد يخرج من المرأة سائل يشبه المنى وليس بولا، ومصدر هذا السائل هو الغدد الجنسية القريبة من مجرى البول (paraurethral glands)

٥ ـ عندما تثار المنطقة (وهى بحجم طرف الاصبع تقريبا)، تنتفخ المنطقة قليلا وتصبح المنطقة أخشن بقليل من المناطق المجاورة الأخرى.

٦ ـ أنها موجودة فى الجدار العلوى للمهبل ولكن لمعرفة موقعها بالتحديد ينبغى على الزوجة اخبار زوجها عندما تقع يده على المنطقة الصحيحة.

٧ ـ لكى تطمئن المرأة من أن احساسها بالتبول لن ينتج عنه تبولا وانما سائل شفاف آخر لا علاقة له بالبول، فان عليها افراغ المثانة البولية أولا.

٨ ـ أن هناك نسبة من النساء قد لاتكون لديهم هذه المنطقة الحساسة، بالرغم من المحاولات المتكررة لجعل المنطقة أكثر حساسية للاستثارات الجنسية.

٩ ـ أن سبب تفضيل الكثير من النساء الجماع المهبلى (من الخلف) واللذى يسمى أيضا (بالوضع الفرنسى) أو (rear entry) هو أن هذا الوضع الجنسى يجعل عضو الرجل أكثر اثارة للنقطة الحساسة G، ولجدار المهبل العلوى.

١٠ ـ أن الجدار العلوى للمهبل أكثر حساسية (من الناحية الجنسية) من الجدار السفلى للمهبل.

١١ ـ أن الوضع المتعارف عليه فى العملية الجنسية وهو (الرجل فوق المرأة)، هذا الوضع يستثير الجدار (السفلى) للمهبل بشكل أكبر، ولذلك فهو ليس بالوضع الأمثل للعملية الجنسية !

١٢ ـ وربما الأهم من ذلك كله، أنه عند محاولات اكتشاف النقطة G ، فانه ينبغى على الزوجين ألا يجعلان همهما الوحيد الوصول الى المنطقة الصحيحة فقط، وانما عليهما أن يجعلان (عملية الاستكشاف هذه!) جزءا من المداعبات الجنسية قبل الجماع (قبل ايلاج العضو الذكرى فى المهبل)، كما أن على الزوج أيضا أن لا يترك كلمات الحب، و الاطراء على جسد زوجته.

فيا رجال تذكروا أن العملية الجنسية بالنسبة للمرأة ليست فقط عملية (جسدية فقط) وانما هى عملية للتعبير عن الحب والصلة الروحية بينها وبين حبيبه

أسلوب CAT للمعاشرة

فى وضع الجماع الطبيعى عندما يكون الزوج أعلى زوجته يمكن إحداث بعض التغييرات البسيطة فى طريقة الحركة أثناء المضاجعة. فهناك ـ على سبيل المثال ـ أسلوب جديد أطلق عليه بالإنكليزية CAT)وهى الأحرف الأولى من التعبير Coital Alignment Technique والذى يعنى "أسلوب التوازى أثناء الجماع"). ومن فوائد هذه الطريقة أنها تزيد من متعة الزوجة لأنها تستثير البظر وما يسمى "بنقطة جى ـ G spot) وهى جزء ليفى حساس صغير فى منتصف المهبل ـ وبالتالى تمهد

الطريق نحو وصول الزوجين الى قمة النشوة orgasm. تبدأ المضاجعة بامتطاء الرجل المرأة وهى نائمة على ظهرها ووجهها أليه (الوضع العادى أو الرسولى) مع اختلاف بسيط وهو عدم ارتكاز الزوج على مرفقيه وإنما ترك جسمه بثقله كله على جسم الزوجة. ثم يتحرك الزوج إلى الأمام بمقدار بوصتين بحيث يكون حوض الرجل فوق حوض المرأة تماما. وتحيط المرأة فخذى الرجل بساقيها وتضغط لأعلى عندما يتحرك الرجل إلى الخلف، وفى هذه الحالة تشعر باستثارة أعضائها الجنسية بطريقة مباشرة. وأهم ما فى الوضع هو الضغط والضغط المضاد (ما بين الأنثى والذكر)، مع تنسيق إيقاعات الحركة بحيث تتسم بالرقة والبطء، وكأنها رقصات الروك الهادئة.

هذا الوضع ليس وضعا أوتوماتيكيا وإنما هو سلسلة صغيرة من التعديلات - أى أن المسألة ليست مسألة امتطاء أو ترجل (نزول من على المرأة) وإنما تعديل وضع لحفز الأعضاء الجنسية النسوية. فإذا شعر الزوجان بقرب الوصول إلى الذروة فإنما يبطئان حركات الجماع حتى يأتى الوصول إلى الذروة لوحده طبيعيا دون إجبار أو افتعال، وعلى الزوجة أن يثقا بأنهما سيصلان سويا إلى ذروة النشوة.

هناك تغيير آخر متروك للزوجين وهو اتخاذ نفس الوضع مع عدم الإيلاج - مجرد تلامس يثير الإحساس ويتميز بالشاعرية لأنه تجربة هادئة مشتركة.

أجريت تجربة هذا الوضع على ٨٦ رجلا وامرأة، واتضح من النتائج زيادة عدد النساء اللاتى بلغن الذروة Orgasm (٧٧ بالمائة بعد أن كانت ٢٧ بالمائة فى السابق). وذكرت ٥٠ بالمائة من النساء أن بلوغهن قمة

النشوة Orgasm تزامنت مع بلوغ الرجال قمة النشوة أيضا (بعد أن كانت ٤,٥ بالمائة فقط)!.

ومهما يكن من أمر فإن المسألة متروكة للزوجين لاتخاذ الوضع الذى يرياه ممتعا لهما معا. والهدف النهائى ليس فقط شعور الأنثى بالنشوة مع الذكر، وإنما شعورها أيضا بأنها جذابة ومرغوبة.

أوضاع جديدة لتعميق مشاعر المتعة فى ممارسة الحب:

مثلما يسعد الرجل فى ممارسة الحب مع زوجته يحبها فانه يكون اكثر سعادة اذا شعر ان زوجته تتجاوب معه لانها تحبه وتشعره بانه هو الاخر مرغوب وعلى الزوجة ان تأخذ فى الاعتبار ان المعاشرة وسيلة للاعراب عن الحب والعواطف الحارة وليست فقط عملا جنسيا.

وعلى الزوجة ايضا ان تعرف بان ممارسة الحب مع الزوج تجربه لذيذة يتم فيها تبادل المتعة من خلال الاخذ والعطاء.احدى الزوجات بعثت برسالة تقول فيها ان زوجها يشعر بالغضب اثناء ممارسة الجنس معها فهى ترقد تحته دون ان تعمل شيئا ـ مجرد رقاد ثابت لاحركة فيه وتقول الزوجة انها تريد امتاع زوجها واشباعه الا انها لاتحب تغيير الوضع كأن تمتطى زوجها (اى تكون هى فوقه) أو تسمح له ان يضاجعها وهو تستند الى رجليها وذراعيها وظهرها لاعلى فيما يأتيها زوجها من الخلف (وهى الطريقة التى تتبعها الحيونات).

واضافت الزوجة فى رسالتها قائلة انها بدأت تكره جسمها، وتشعر بالخوق من نظر زوجها اليها اثناء ممارسة الحب وطلبت ايجاد حل لمشكلتها.

يقول خبراء العلاقات الزوجية ان على الزوجة ان تتجاوب مع زوجها ولاتقوم فقط بدور الدمية الجنسية التى تعمل بنفخ الهواء.

هذا الدور السلبى يثير قلق الزوج فغياب النشاط مع الحركة الدالة على الاستجابه والتفاعل اثناء اللقاء مع الزوج يجعله يشعر وكأن زوجتة لاترغب ولا تشتاق اليه.

ان الزوج يحب زوجتة الشاكية ويريد ان يعرب عن هذا الحب بالتقارب الجنسى والتواصل معها ولما كان الزوج مستمرا فى المعاشرة فان ذلك يعنى انه منجذب الى زوجتة وانها تثيره وتجذبه اليها الا انه حريص علياسعادها وامتاعها والا لما شعر بالغضب لعدم استجابتها.

انه يريد ان يشعر بانه مرغوب من زوجتة واذا كانت الزوجة الشاكية تريد حقا امتاع زوجها فان عليها ان تترك العنان لنفسها وتستجيب لمداعباتة وتشاركه ممارسة الحب بطريقة ايجابية ولتحقيق ذلك عليها ان تغير طريقتها الجامدة وان تجرب اشياء جديدة وتطرق مجالات اخرى للمتعة والمغامرة الحسية.

واذا كان امتطاء زوجها حركة غير مقبوله من جانبها فان عليها ان تجرب اوضاعا اخرى فبإمكانها ان تضطجع على جانبها بطريقة موازية لزوجها جنبا الى جنب أو الاضطجاع على حافه السرير فيما يإتيها زوجها للايلاج من الامام وهو واقف على قدمية مع الانحناء فوق زوجتة كما يمكن للزوجة تنويع الاوضاع اثناء جلوسها على كرسى كبير.

ان التزام الزوجة بذلك الوضع الوحيد الذى لا يتغير وهو ان تستلقى على ظهرها وزوجها اعلاها وتظل جامدة على هذا النحو - يقلل من فرص المتعة الوصول الى الذروة لهذا ينبغى ان تستغل اعجاب زوجها

بجسمها ورغبته فيها فى تطوير حركاتها واكتساب مزيد من الثقة بجسمها ونفسها كما يمكن للزوجة ان تستعرض جسمها بالطريقة التى تثيير الزوج كأنها تكشف فخديها وتحرك وركيها وتستغل شفتيها وتستعمل يديها وتنطلق فى عالم المتعة والمحبة والسعادة والتجاوب الكامل مع الزوج.

كيف تصل المرأة إلى أقصى درجات المتعة فى ممارسة الحب:

تمرينات خاصة لتحقيق اللياقة الجنسية وتعميق الشعور بالإثارة والتجاوب، فيما يتعلق بتعلق مشاعر المتعة الحسية فى المعاشرة الزوجية تكتسب الرابطة العاطفية بين الرجل والمرأة أهمية خاصة. إلا أن للياقة الجنسية تأثيرها أيضا بهذا الخصوص. وترتبط اللياقة الجنسية للمرأة بالجسم السليم المتكامل وقوة العضلات الساسة التى لا يعرفها الكثيرون لكنها تسهم مساهمة فعالة فى تعميق الشعور باللذة الجنسية.

وفيما يلى ست نصائح تساعد على زيادة الشعور بالمتعة الجنسية بالنسبة للمرأة فى المعاشرة الزوجية:

١ ـ تقوية عضلات التحكم فى المهبل (عضلات كيجل) هناك مجموعة من العضلات التى تمتد من أمام عظمة العانة إلى خلفها وهى تحيط بفتحتى المهبل والشرج. وكلما قويت هذه العضلات كلما زادت حدة النشوة أثناء بلوغ الذروة (اورغازم orgasm)، وهذه العضلات تسمى عضلات كيجل، أو عضلات PC. ولتقوية هذه العضلات تتخيل المرأة أنها تريد حبس تدفق البول وهى فى الحمام. فى هذه الحالة تنقبض عضلات كيجل لعدة ثوان ثم تعود للانبساط. وتكرر المرأة عملية الانقباض التى تتمثل فى السحب لأعلى والى الداخل. وبعد ذلك تلجأ

المرأة إلى بسط هذه العضلات. وتستمر عملية البسط والقبض لمدة ثلاث ثوان وتكرر عدة مرات لتصل إلى ٢٥ ـ ٣٠ مرة. ويمكن إجراء تمرين عضلات كيجل أثناء الوقوف أو الجلوس أو الإضجاع مرتين أنها ثلاث مرات فى اليوم.

٢ ـ تنشيط عضلات الرحم الرحم عضو مجوف كمثرى الشكل فى بطن المرأة. وانقباضات الرحم يمكن أن تعمق الشعور بالنشوة لدى الأنثى. وإذا استطاعت المرأة السيطرة على عضلات الرحم فان بإمكانها رفع الرحم إلى أعلى أثناء الجماع مما يكشف الجزء الخلفى لقناة المهبل أمام حركات الدفع والضغط لعضو التذكير. ويرجع السبب إلى أن الجزء النهائى للمهبل جزء حساس جدا بالنسبة للمرأة. وبعض النسوة يشعرن بلذة طاغية عند حفز هذه المنطقة أثناء الجماع مع الذكور. ولتقوية عضلات الرحم ينبغى أول أن تعرف المرأة مكانها. والطريقة الكلاسيكية هى أن تتخذ المرأة وضع الذى يكون فيها العجز (بضم الجيم ـ أى المقعدة) أيضا يجعل الرحم يستقر فوق المهبل. فإذا عادت المرأة إلى وضع الرقود العادى فإنها قد تشعر بوجود هواء يتحرك إلى خارج المهبل. هذا هو الشعور الذى تريد المرأة تكراره بشد عضلات البطن السفلية. وأثناء عملية الشد تتخيل المرأة أن عملية شهيق وزفير تتم من خلال المهبل. وهذا الانقباض والارتخاء يسمح بفتح الجزء الخلفى من المهبل cul de sac أثناء الجماع. وتكرر عملية الشد والارتخاء عشر مرات يوميا. مع ملاحظة أن أى وضع (الجلوس أنها الوقوف أنها الإضجاع) تعتبر مناسبا، إلا أن الإضجاع هو الأكثر راحة.

٣ ـ التنفس الجيد مفيد للإثارة الجنسية يقول الخبراء انه من المستحيل الشعور بالإثارة الجنسية إذا حدث توقف أنها بطأ فى عملية

التنفس. وهذا للأسف ما تفعله كثير من النساء أثناء ممارسة الحب دون وعى أنها لدى الاقتراب من بلوغ الذروة. لهذا ينبغى على المرأة أن تغير من طريقة تنفسها مع اقترابها تدريجيا من قمة النشوة. كما أن غير طريقة التنفس يمكن أن يرفع درجة المتعة لدى الأنثى أثناء بلوغها الذروة مع الذكر. ومن المعروف أن الحجاب الحاجز عبارة عن رقيقة عضلية مقوسة فوق التجويف البطنى. وهو يتمدد مع التنفس العميق، وهذه طريقة ممتازة لتمديده. على المرأة أن تنام على ظهرها ويدها على بطنها. وتبدأ فى الشيق ببطء حتى تمتلئ البطن بالهواء، وتبدأ فى الزفير ببطء أيضا. ولا بد من ملاحظة اليد وهى تعلو وتهبط على البطن. وتستمر عملية التنفس البطىء مع ملء البطن بالهواء ثم العودة إلى التنفس العادى لعدة دقائق، ثم يكرر التمرين عدة مرات.

٤ ـ تقوية البطن والجزء الأسفل من الظهر أن تقوية ومد عضلات البطن والجزء السفلى من الظهر والمقعدة تساعد على تحسين وضع الحوض لتحقيق افضل متعة جنسية بالنسبة للمرأة. ويمكن للمرأة أن ترقد على ظهرها وتثنى ساقيها وهما مرفوعتان. وفى هذه الحالة تقصر قناة المهبل. إذا لجأت المرأة إلى خفض المقعدة مستعينة بعضلات الجزء السفلى من الظهر فان الجزء الأمامى من جدار المهبل سينخفض ليلتقى بعضو التذكير. وهذا يساعد العضو على تحقيق أقصى اختراق ومداعبة نقطة حساسة داخل المهبل فى مكان وسط عظم العانة وعنق الرحم. وتنشيط هذه العضلات السفلية تساعد المرأة على معرفة الوقت الذى تكون فيه مشدودة. والمعروف أن شد العضلات يقلل من إحساس المرأة بلذة اللقاء مع الذكر. وإذا كان الحبل الشوكى مشدودا لدى المرأة فانه من المستحيل القيام بحركات الدفع والحركات الدائرية فوق عضو

التأنيث، وهى حركات التى تزيد الشعور باللذة أثناء الجماع. وينصح الخبراء المرأة بالعمل على ظهرها مع ثنى ساقيها وترك مسافة بين قدميها يساوى المسافة بين الكتفين. وترفع المرأة الحوض إلى الأعلى ثم تخفضه لأسفل بحيث ترتفع المقعدة عن الأرض. ويكرر هذا التمرين٢٠ مرة. ويستحسن تحريك الوركين يمنة ويسرة وكأن المرأة تلعب "الهولا هوب" (وهى قرص دائرى يمكن إبقاءه فى مكانه حول الوسط بتحريك الخصر والوركين). ويمكن أداء هذا التمرين مرة أنها مرتين فى اليوم.

٥ ـ تنشيط العضلة رباعية الرؤوس (فى مقدمة الفخذ) تلعب العضلات رباعية الرؤوس فى مقدمة الفخذ دورا رئيسيا فى أوضاع جنسية معينة بالنسبة للمرأة "كوضع الفارسة" الذى تقوم فيه المرأة بامتطاء الرجل أثناء المعاشرة. وهذا افضل وضع لإثارة نقطة جى G-spot فى المهبل وغير ذلك من الأجزاء الحساسة فى عضو التأنيث كالبظر والجزء الخلفى من المهبل cul de sac. وأفضل تمرين تنشيط العضلة رباعية الرؤوس هو الوقوف على مسافة قدمين من الحائط (على أن يكون الظهر ناحية الحائط). وتنحنى المرأة بعد ذلك بحيث يلمس ظهرها الحائط. وتنزلق الظهر تدريجيا على الحائط مع ثنى الركبتين إلى أن يتوازى الفخذان مع أرضية الغرفة. وتستمر المرأة على هذا الوضع لمدة ٣٠ ثانية، وتطول المدة تدريجيا. إلى أن تصل إلى دقيقة ثم إلى دقيقتين فى وضع "الجلوس".

٦ ـ مزيد من المرونة فى الأعضاء السفلية كلما تمنعت المرأة بمزيد من المرونة فى الحوض والساقين والفخذين والجزء السفلى من الظهر كلما زادت قدرتها على الانثناء والتقلب والاستدارة من اجل تحقيق

أقصى درجات اللذة فى الوصال مع الزوج. وهذا البرنامج القائم على المد والثنى يعمل على استرخاء مجموعة العضلات الرئيسية التى تلعب دورا حيويا فى العلاقة الحميمة. والمرأة وحدها هى التى ستكشف أن متعة المعاشرة والنشوة القصوى لها صلة وثيقة بالمرونة الجسمية

ألعاب لطيفة للملاطفة الزوجية

إن كانت الزوجة جريئة فى التعبير عن رغبتها فى ممارسة الجنس مع زوجها أو إن لم تكن تملك تلك الجرأة فى كلى الحالتين ستحتاج لأساليب تبدأ منها جرأتها أو تهبها القدرة على البداية بدون خجل.. ومن ألطف وأظرف وأمتع تلك الأساليب ألعاب شقية مثيرة.. لكلا الزوجين.. تسبق المداعبة.. ولا تخلوا من مواقف طريفة.

١. أكل التفاحة:

كثيراً ما نشاهدها فى الأفلام الرومانسية العاطفية.. حيث يتواجه وجه الزوجين ويركزان النظر لبعضهما ويخاطبان بعضهما بلغة العيون أثناء توسط تفاحه محمولة على سكين يأكل كل من طرفة ويقضم حتى تنتهى بقبلة حميمة بعد طول انتظار.

٢. أعرف ما هذا؟

من آداب الجماع تناول الفاكهة على فراش الزوجية.. فما على الزوجة غير تعصب عينى زوجها وتناوله هى بيديها الفاكهة وتسأله فى كل مرة ما هذا ؟.. وهذا؟؟ ويا حبذا لو حاولت مرة بيديها ومرة بشفتيها بسرعة خاطفة.. ومرة تجعله يمسك بها هو وتوهمه أنها ستضعها فى فمه.. وتتناولها هى بسرعة.... وفى النهاية تأتى بحبه صغيره من الفاكهة أو قطعة صغيرة.. وتناله إياها وتسابقه إليها.

٣. أشرب من يدى

العصير الطازج لذيذ فى أيام الحر.. ولكنه ما ألذ طعمه لو أنت قدمته وسقيته لزوجك بيديك وفى نهاية الكوب أبقى على القليل لتسكبيه عليه.. وعندما يسارع ليمسحه قولى له أنا من سيفعل.. وسابقيه إما بلعق ما سكب عليه بلسانك بغض النظر أين سكب !! أو امسحيه بمنديل بطريقة مثيرة.. تبدأ بها مداعبه حنونة.

٤. شىء ما عالق فى ثيابك

مزحة ظريفة.. وأنت تتحادثين مع زوجك.. اصمتى فى وقت يحمد فيه الصمت وركزى نظرك على أذن زوجك وقولى: ماهذا ؟ثم قبليه.. وبعدها افتحى حديث صغير.. واصمتى.. وركزى نظرك على إحدى يديه وقولى: ما هذا ؟.. قبليه وأنكرى وجود شيئ وبالتالى سيكون قد فهم مقصدك.. فردى بضحكة ناعمة !

هل الوصول إلى الذروة هو نهاية الجماع:

زاد القلب:

هل العلاقة بين الزوجين فى فراش الزوجية هى لحظة متعة جسدية تنقضى فتنتهى المتعة الحلال، ويدير كل طرف ظهره للآخر ويغرق فى نوم هادئ!

وهل المودة والرحمة هى صلة حسية وقضاء وطر وإطفاء شهوة فحسب!

قد يعرف الجميع "ما قبل" الجماع، وهو ما ذكره الله تعالى فى قوله: "وَقَدِّمُوا لأَنفُسِكُمْ"، لكن الكثيرين لا يعرفون مساحة "ما بعد" ذلك، تلك

الحديقة الغنية بالمتعة بعد الوطر.. إنها المساحة التى ترتوى فيها الروح ويمتلئ فيها القلب بالدفء بعد أن تهدأ رعشة الجسد ويتسلل الخدر إلى البدن، ويتزود الزوجان بزاد من الرقة والمحبة الصافية.

المرحلة الثالثة فى مسيرة الحب:

فى مقال "التزامن الجنسى" نبَّهنا إلى أن الإيقاع الجنسى بين المرأة والرجل متفاوت، ففى حين يعلو منحنى الشهوة عند الرجل بسرعة ويهبط بسرعة، فإن منحنى الشهوة لدى المرأة أطول أفقيًا، يرتفع فى هدوء، ويستوى، ثم يهبط فى هدوء. وإذا كان التوافق الجنسى يستلزم أن يتم "التقديم" بالقبلة والكلام كما علمنا رسول الله ذصلى الله عليه وسلم - كى يطول أمد الملاعبة بما يمتع الزوجين ويمهل المرأة حتى تستوفى الاستعداد للحظة المنشودة، كما علمنا المصطفى أن الرجل ينبغى ألا "ينزع" بعد الإنزال بل يُتم الوصل حتى تقضى المرأة وطرها، فإن إدراك آفاق ومتعة المرحلة الثالثة فى مسيرة الحب يضيف إلى متعة الزوجين مساحة أخرى، فالتودد والملاعبة والملامسة الرقيقة الحانية بعد انقضاء "اللحظة" كلها وسائل للمتعة تمهل المرأة حتى يهبط منحنى متعتها فى هدوء دون أن يتم كسره فجأة فتشعر بانقطاع اللذة الحاد والخواء فيفسد ذلك عليها مشاعر الاستمتاع، كما أن تبادل اللمسات والكلمات فى فترة الخدر التى يمر بها الرجل بعد الإنزال يكون متعة صافية تحقق له سعادة هادئة لا عجلة فيها ولا فورة، بل رقة وتدليل وبث لمشاعر الحب الدافئة بالأنامل وبالكلمة شديدة الخصوصية والإسرار والسكينة.

الجهل والإجهاد:

لماذا لا يمارس الكثيرون حب ما بعد الجماع؟

الجهل هو السبب الأول، والاعتقاد بأن الجنس يتمحور حول لحظة إنزال الرجل وبعدها ينتهى كل شىء بتحقُّق هذه "الغاية الكبرى"، وغياب ثقافة أوسع لما يحيط بالعلاقة الزوجية الحميمة من مقدمات ومؤخرات وما يغلفه من آداب وسلوكيات، وينابيع هذه المعرفة فى السنة والتراث ما زالت مجهولة أو مسكوتًا عنها (ليحل محلها ما هو شائع ودارج فى كل ثقافة محلية).

أما السبب الثانى فهو الإجهاد، فالعلاقة الزوجية عادة ما تتم ليلاً والزوجان فى حالة إجهاد بعد يوم حافل بالعمل والحركة والمسئوليات والشواغل، فضلاً عن أن ردّ الفعل العصبى عند الرجل بعد الإنزال يكون الاسترخاء العميق، فإذا اجتمع هذا مع إرهاق يوم طويل فإن النتيجة تكون السقوط نائمًا بعمق وراحة بال، فى حين أن حرارة مشاعر المرأة الجنسية تأخذ وقتًا حتى تبرد كما ذكرنا فتبقى فى أغلب الأحوال بعده مستيقظة وشعورها الحسى ما زال يقظًا لم يخلد للنوم بعد.

المداعبة باب لوصل ثان:

لا تمثل المداعبة بعد الجماع فقط مساحة لاستكمال متعة المرأة، بل تكون بابًا لمتعة صافية ليس فيها توقع أداء جنسى معين من الرجل بل تلذذ بدون توقعات أو انتظار للحظة بعينها. ولا مانع أن يكون هذا التلذذ والتمتع الرقيق الذى يبث فيه كل طرف لشريكه مشاعره ويعبر له عن مكنون نفسه وخلاصة حبه بابًا لمتعة جديدة بمعاودة للقاء ثان، والتوجيه النبوى فيه للرجل أن يتوضأ تنشيطًا للعود، وبذا تكون المداعبة بعد المعاشرة الأولى مساحة راحة وتأهب لمرة ثانية قد يشتاق لها أحدهما أو كلاهما.

والمداعبة قد تأخذ أى صورة يحبها ويتفق عليها الزوجان وتحقق لهما المتعة والسعادة، ولا تقتصر على الفراش، بل قد تكون فى الاغتسال معًا، أو غيره من أشكال التلطف والمداعبة التى يحبها الزوجان، وهى من أسرارهما ولهما أن يبدعا فيها كما يحبان ما دامت تحقق لهما الإحصان والسكن، وقد تفضى أو لا تفضى إلى معاشرة تالية.

عالم مغلق وسر دفين:

غنى عن القول أن ما يسعد كل زوجين ويمتعهما قد يختلف من أسرة إلى أخرى، وهذا الباب سر لا مجال فيه لتبادل الخبرات، لأن الخوض فيه منهىٌّ عنه بشكل مباشر فى السنة النبوية وكشف لما يجب أن يبقى مستورًا محفوظًا، كما أن الكلام فيه قد يضر ولا يفيد لأنه يخلق توقعات ومقارنات لا تجدى لاختلاف الطبائع وما يستحسنه كل إنسان وما لا يستحسنه فى هذه المساحة من الذوق المتفاوت بين الناس.

إلا أن هناك خطوطًا عامة نحرص على توجيه الزوجين لها فى هذه المساحة من العلاقة التى نتحدث عنها:

ـ أن مداعبة ما بعد الجماع قد تكون بابًا لحل مشكلات تأخر الشهوة عند المرأة أو سرعة القذف عند الرجل، مع عدم تجاهل محاولة علاج المشكلة الأصلية إذا كانت تحتاج لاستشارة نفسية أو طبية متخصصة.

ـ أن مداعبة ما بعد الجنس كما تحقق متعة أكيدة للمرأة فإنها قد تكون ضرورية فى حالات توتر الرجل وعجزه عن المعاشرة لأسباب نفسية عارضة أو تأخره فى القذف أو فشله فى الولوج بشكل كامل لإجهاده أو قلقه من أمر ما خارج العلاقة الزوجية ـ وهو ما يحدث فى

بعض الأحيانذ وعندئذ تكون المداعبة أداة أساسية لبث الثقة فى نفسه وإشعاره بالأمان والدفء والحب واسترجاع الرغبة والقدرة وإرسال رسالة حب قوية من الزوجة.

- أن المداعبة والكلام بعد الجماع وفى مرحلة السكينة التى تعقبه هى مساحة مثالية للتعبير عن الرغبات الجنسية التى لم تتحقق أو التى قد يخجل أحد الطرفين فى المطالبة بها فى الأوقات العادية أو قبل اللقاء الزوجى، وبذا يكون السياق ملائمًا لمناقشة ما قد يتردد الزوجان فى مناقشته فى لحظات أخرى.

- أن المداعبة بعد الجماع هى وسيلة مثالية لقول الكلام الجميل والتعبير عن الحب وكل المشاعر الجميلة التى قد تؤدى الرغبة الجنسية المشتعلة إلى تجاوزها إلى "الرفث" والكلام المثير، وبعد أن تهدأ عاصفة الشهوة يفسح المجال للقلب والروح للتعبير عن دواخل النفس وتبادل العبارات واللمسات العاطفية.

لا شىء سواك

هناك محاذير ننبه إليها هنا حتى لا يتسلل لتلك المساحة ما يعكر صفوها أو يفسد طبيعتها:

- مساحة الجنس مساحة خاصة مليئة بالإفضاء للطرف الآخر جسديًا ونفسيًا لا يجب أن تناقش فيها أية أمور مادية أو أسرية أو هموم العمل، فهى مساحة بين الزوجين يجب أن نحفظها من أية موضوعات خارجة عنهما فى تلك اللحظات الخاصة جدًا.

- يجب أن يرسل كل طرف رسالة للطرف الآخر أنه لا شىء يهمّ فى هذه اللحظات سواه، فلا يليق أن يقفز الرجل لكى يغتسل بعد أن يقضى

وطره ثم يسارع بارتداء ملابسه والخروج لسهرة أو موعد، ولا يليق أن تفتح الزوجة التلفاز بعد أن يقوم عنها الزوج وكأن شيئًا لم يكن، فهناك سلوكيات قد تحمل رسالة سلبية للطرف الآخر، ومن المهم أن يكون هذا "الوقت" عطاءً صافيًا.

- يجب أن يأمن ويستيقن كل طرف أن الطرف الآخر لا يشى بأسرار العلاقة لأية أطراف أخرى حتى يكون على طبيعته تمامًا، وكلما زادت السرية فى العلاقة كلما زادت الخصوصية وزاد الارتباط بالطرف الآخر الذى يكون هو "النصف الآخر" الذى لا يكتمل الكيان إلا به، ولا تتحقق المتعة إلا به وله.

وأخيرًا.. فإن الإفضاء للآخر فى العلاقة الزوجية ليس وقته الساعات المتأخرة فقط، فقد يلتمس الزوجان ساعة مع مطلع اليوم وهما فى كامل النشاط لكى يعطى كل منهما للآخر فى اكتمال انتباهه وتركيزه صافى مشاعره وكامل طاقته، ولتتنوع توقيتات اللقاء.. وأشكال الاستمتاع الحلال ليقطف الزوجان فواكه المتعة الحلال من شجرة الحب الصافى وتقر عين كل منهما بالآخر

عدم إبداع المرأة سببه الرجل:

كثيرا ماتسأل المرأة من اين عرفتى ذلك ويشك فى اخلاقياتها أو كثيرا ماتتهم بسبب قله حيائها ووقاحتها ولما ذلك لانها ارادت اسعاد زوجها!! وذلك يجعل المرأة حتى اذا رغبت بالتبديع فانها تمتنع عن ذلك وبذلك تتهم ايضا ببرودها وعدم انوثتها! مالحل؟

هو الرجل الذى يعطى المرأة الثقه هو الذى يعطيها الاشاره الخضراء لكى ترضيه فلقد تغير الوضع الان اصبحت المراه اكثر ثقافه واطلاع

فلاتشك فيها اذا ابدعت لك فانت زوجها ولا تحس بوقاحتها اذا هى لبست لك الملابس المثيره أو قالت لك كلام يشعلك فكل شئ بينكم مباااح بالعكس شجعها واثنى على انوثتها اشعرها بانك سعيد فغايتها اسعادك وانتى ايتها المرأة حثى مخيلتك لكى تبدعى لاتكونى دائما بوضع المستمعه والمطبقه فذلك سيعزز ثقتك بنفسك اكثر وسيسعدك اكثر لان زوجك سعيد وذلك بفعل انوثتك وخيالك كذلك انت الرجل حث مخيلتك وفاجئ زوجتك نوع بلبسك ابدع بمفرداتك الغزليه فالمسئله هنا لاتعتمد على احد الاطراف فقط بل كلاكما وكانك تريد ان تصفق بيد واحده اذا ترك الامر لاحد الاطراف من غير الاخر فشعارى هو الابداع لكى لا تتكاسل مخيلاتنا بسبب عدم تحريكها ومن غير المخيله تصبح الحياة رتيبه ممله.

■■■



10

خريطة الجسم ومقاماتـه

لفهم خريطة الوعى التى يمثلها الجسم، هناك كثير من علوم الشرق والغرب وأمة الوسط التى درست هذه الأبعاد وشرحتها منذ آلاف السنين... والتى تشترك كلها بنقاط متوازية، تدعى الشاكرات أو المقامات.

مراكز الطاقة هذه تبدو مثل العجلة إذا رآها بعض الناس، تشبه كرة مصمتة من الطاقة تخترق الجسم المادى، بنفس الطريقة التى يخترق بها الحقل المغناطيسى الأجسام المادية.

المقامات ليست أشياء مادية، إنها مظاهر من الوعى بنفس الطريقة التى تمثل فيها طاقة الهالة مظاهر الوعى.

المقامات أكثر كثافة من الهالة، وليست بكثافة الجسم المادى لكنها تتفاعل معه من خلال آليتين رئيسيتين: الغدد الصم والجهاز العصبى.

كل من المقامات السبع مرتبط بواحدة من الغدد الصم السبع، ومع مجموعة محددة من الأعصاب تسمى ضفيرة أو شبكة عصبية. هكذا كل مقام يمكن ربطه بأجزاء محددة من الجسم ووظائف محددة فيه، يتم التحكم بها عن طريق تلك الشبكة أو تلك الغدة الصماء المرتبطة بالمقام.

وعيك وتجربتك فى الحياة، يمثل كل شىء ممكن أن تختبره.

جميع حواسك، كل فهمك وإدراكك، جميع حالاتك الممكنة من الوعى، يمكن تقسيمها إلى سبعة تقسيمات، وكل قسم ممكن ربطه مع مقام محدد.

وبهذا لا تمثل المقامات أجزاء محددة من جسمك فحسب، بل أيضاً أجزاء محددة من وعيك.

عندما تشعر بالتوتر فى وعيك، تشعر به فى المقام المرتبط بجزء الوعى الذى فيه يتركز الضغط النفسى، وتشعر به فى أجزاء الجسم المرتبطة بذلك المقام.

لهذا يعتمد مكان إحساسك بالتوتر على سبب إحساسك بالتوتر...

عندما يُجرح شخص فى علاقة ما، يشعر كأن قلبه قد جُرح!

عندما يكون شخص ما عصبياً، ترتجف رجلاه وتصبح مثانته ضعيفة!

عندما يوجد توتر فى جزء محدد من وعيك، وبالتالى فى المقام المرتبط بذلك الجزء، يتم كشف هذا التوتر بواسطة الشبكة العصبية المرتبطة بذلك المقام، ويتم نقله إلى أجزاء الجسم المحكومة من قبل تلك الشبكة العصبية.

وعندما يستمر التوتر عبر فترة من الزمن، أو يصل إلى درجة كافية من الكثافة، يصنع المرء عارضاً على المستوى المادى.

مرة أخرى، يفيدنا العارض بإرسال معلومة إلى الشخص من خلال جسمه عن ما كان يفعل لنفسه فى وعيه.

عندما يغير الشخص شيئاً ما فى كيانه وطريقته فى الحياة، يكون قادراً على التحرر من الضغط النفسى الذى كان يخلق العارض، ثم العودة إلى حالته الطبيعية من التوازن والصحة.

قراءة الخريطة

عندما نقرأ الجسم كخريطة للوعى داخلنا، نطبق فكرة أن التوتر فى الجسم يمثل التوتر فى وعى الفرد بالنظر إلى ما كان يحدث فى حياته وقت تطوُّر العارض. أى أن الشخص كان يعانى من توتر أو عقدة حول شيء ما كان يحدث فى حياته فى ذلك الوقت.

سندرس خريطة الوعى التى تزودنا بها خريطة المقامات لكى نفهم لغة الأعراض المترابطة مع كل مقام. ولإكمال هذه الخريطة، نحتاج أيضاً لأن ننظر لأنفسنا وكأن كل شخص يمثل قطبية ثنائية من "الينّ" و"اليانغ"، أى صفات أنثوية وذكرية معاً.

عند معظم الناس، يكون نصفهم الأيمن هو النصف اليانغ (المذكر)، وهو نصفهم الإرادى، نصفهم الفاعل أو النشيط.... والنصف الأيسر هو النصف الينّ (المؤنث)، وهو نصفهم الشعورى الحسى والتكيفى.

أما الناس الذين خُلقوا يساريى اليد، تنقلب عندهم هذه القطبية.

إذاً من أجل شخص يمينى: رجله اليمنى أيضاً تمثل رجل الإرادة أو الرجل المذكرة، أو أساس الإرادة عنده... وهكذا نستطيع الكلام عن ذراع الإرادة، عين الإرادة، فوهة الأنف الإرادية...الخ

كل شاكر أو مقام من المقامات عبارة عن طاقة مهتزة بتردد محدد، بتتالى منطقى ومرتب من سبع اهتزازات أو أمواج... بصعودنا عبر المقامات تصبح العناصر أكثر رهافة، مارّين أولاً بالعناصر الخمسة

المادية وهى الأرض، الماء، النار، الهواء، الأثير، ثم إلى العناصر الروحية: الصوت الداخلى والنور الداخلى. العنصر الأثقل فى الأسفل والأخف فى الأعلى... بسلسلة مرتبة منطقية.

ألوان الطيف أيضاً تمثل سلسلة من سبع اهتزازات بترتيب منطقى متسلسل، كذلك النوتات ضمن السلم الموسيقى.

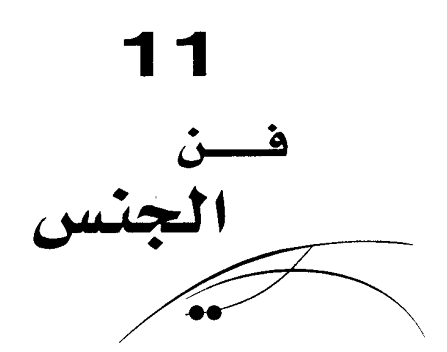
هكذا يمكن وضع الاهتزازات الأثقل أى أطوال الموجة الأطول فى الأسفل والأخف فى الأعلى، ويمكن استخدام لون محدد ليمثل المقام بحالته النقية، واستخدام النغمات الموسيقية أيضاً.

الموسيقى المعزوفة بمفتاح محدد تهتز وتنشط مقاماً محدداً، ونشعر بحالة خاصة عند سماع هذه الموسيقى... كما أن علاقتنا بلون معيّن تخبرنا شيئاً ما عن علاقتنا بجزء وعينا الذى يمثله ذلك اللون.

■ ■ ■

11

فن الجنس



أهميـة الجنس تدفعنا للحديث عنه حتى ننبه الناس إلى مواقع الخطروالسقوط التى تواجههم ليتخلصوا منها، إن الفاصل بين العفة والوقوع فى الخطأ ثم السقوط فى الرذيلة يرتبط بمفتاح للرذيلة حيث إن للرذائل صور مختلفة وبتقديم الإنسان قدمه خطوة نحوها تجره إلى الهاوية، والميول الجنسية من هذا القبيل، يمكن تعديلها لمنع تمردها وطغيانها إذا استخدمت بالمعيار الصحيح وفى المكان الملائم لتقود المجتمع إلى السعادة والكمال، وعلى العكس لو تركت الغرائز بشكل طليق فإنها ستدفع المرء إليالجرائم والوحشية.

إن من أقوى لذائذ النفس شدة عند الإنسان وبالخصوص الشباب هيالرغبة الجنسية، وهى التى تجعل معظم البشر يسقط أمامها راكعاً،ولكن الدافع الإيمانى هو الذى يحفظ ذاك الملتزم عن الإنزلاق فيها.

إن المراهق بحاجة لمساعدته فيما يخص مشكلاته الجنسية، إذ أن هذه الشهوة هى أغلب الشهوات على الإنسان وأعصاها.

إن هموم المراهقين فيما يخص علاقاتهم بالجنس واضحة جداً لكل من مرّ فى هذه المرحلة لذا يجب أن تبدأ التربية الجنسية فى البيت

أولاً، ثم أنه يجب أن تستمر هذه التربية خلال السنوات التى يمر بها، يجب أن يتنبه الأهل إلى أن تجنب التطرق لمثل هذا الحديث فيما بينهم حياءً أو جهلاً غير صحيح، لأن أى تقصير فى التعاليم الواردة بهذا الشأن قد تجر مصائب ومشاكل يصعب حلها فيما بعد.

إن تعديل الميول الشهوية وتحديد الغريزة الجنسية ضرورة حتمية فى الحياة لأن الغريزة الجنسية إذا لم توجه بصورة صحيحة فإنها ستؤثر على سعادة الشبابوستحول حياتهم الحلوة ومستقبلهم إلى بؤس وشقاء وستقضى على قوتهم الخلاقة.إن ضحايا الشباب عن هذا الطريق كثيرة جداً، كما أن الذين تحملوا الآثار المشؤومة طيلة عمرهم من جراء عدم توجيه هذه الغريزة توجيها صحيحاً كثيرون أيضاً، فيجب أن نواصل الجهد فى سبيل إيقاظ الشباب وتنبيههم لهذا الخطر ومن المؤسف جداً أن مسألة الشباب الجنسية فى هذا الزمان دخلت دوراً خطراً جداً نتيجة للتعليم والتوجيه الفاسد بواسطة المطبوعات التجارية والأفلام ونشر الصور المثيرة للغريزة الجنسية وغيرها وهنا ينساق الكثير من الشباب نحو طريق الفساد والانحراف.

فوائد الممارسة الجنسية

الحرمان الجنسى عند النساء يسبب اضطرابات صحية وعاطفية ونفسية. والممارسة الجنسية شرط أن تكون علاقة زوجية حلال لها العديد من الفوائد الصحية النفسية حسب ما أكدته آخر الأبحاث الجنسية الأمريكية العالمية - ويقول مدير المعهد الصحى الجنسى بجامعة هارفارد أن العلاقة الجنسية المنتظمة تساعد على تحقيق العديد من الفوائد الصحية منها:

١ - علاج الأرق ليلا فالجماع أحسن قرص منوم.

٢ - تهدأ القلق وتشفى الإحباط.

٣ - النشوة الجنسية أحسن علاج للاكتئاب النفسى وأفضل وسيلة للاستمتاع بالحياة.

٤ - الجنس المنتظم يساعد على تألق البشرة ونضارتها.

٥ - الجماع المنتظم ينظم الدورة الشهرية ويفرز هرمون البرومسترون الذى يزيد من خصوبة الزوجة العاقر.

٦ - يشفى الجنس الآلام العضلية لأنه يؤدى للاسترخاء العضلى العميق.

٧ - الممارسة الجنسية تساعد على إفراز هرمون الأندرفين القاتل للألم أفضل من الأسبرين وسر الشفاء للآلام العضلية بعد ممارسة الجنس أن الأورجازم يساعد على الإستراخاء العضلى النوم العميق الشعور باللذة الفائقة يحطم الشعور بالألم.

٨ - ممارسة الجنس أحسن من ممارسة الرياضة أو الحمية للرجيم - فهى تساعد على تنشيط الدورة الدموية وتقوية العضلات.

٩ - النشاط الجنسى يعزز وظائف جهاز المناعة مما يسرع بالشفاء من الأنفلونزة والنزلة البردية.

١٠ - الجنس يقوى الجهاز العضلى فهو يقى من هشاشة العظام فى النساء بعد سن اليأس لأنه يساعد على إفراز هرمون الأستروجين والجنس أيضا يؤخر الشيخوخة الشكلية لدى النساء فى سن الأربعين.

١١ - الجنس يساعد الجسم فى إفراز هرمونات ومواد كيماوية مما يعزز خلايا مقاومة للسرطان الثدى والرحم.

ان ممارسة الجماع والإشباع الجنسى الكامل يشفى جميع الأمراض الناجمة من التوتر سواء كان صداع أو شقيقة أو عسر هضم أو قرحة بالمعدة أو آلام بالعنق مشاكل الخصوبة أو أمراض القلب لأن الجماع المعزز بالإشباع يساعد على الإسترخاء العضلى والعصبى ولهذا تساعد الممارسة الجنسية على شفاء نوبات الصداع النصفى العنيف بعدما فشلت جميع العقاقير المسكنة.. وبهذا فهناك نصيحة طبية وهى إذا شعرت بالضيق أو التوتر فاخلع ملابسك ومارس الجنس فتتحسن حالتك.

الجنس فن

لماذا لا يكون للجنس فن وقواعد يمكن أن تدرس وأن نتعلمها؟ أو على الأقل نعرف الأخطاء الشائعة التى يجب أن نتجنبها وهذه الأخطاء جاءت نتيجة الإحباط والكبت والابتعادعن الطبيعة فى ما يتعلق بهذه الوظيفة.

ان الأخطاء تأتى فى بداية الحياة الزوجية بل فى الليلة الأولى ليلة الزفاف، اذ غالباً ما يكون الزوجان غير مستعدين عقلياً ونفسيا لممارسة الزواج، فالمرأة حساسة جداً والزوج إما خجول أو مندفع فى فض غشاء البكارة، ومع ذلك فإن الزوجة التى تحب زوجها تكون متأهبة عاطفياً للاتصال الجنسى الأول، وتعلم أنه لابد من فعل شىء مؤلم بعض الشىء، وسوف تتحمل ذلك وتتقبله بسهولة أكثر إذا عرفت أن هذا العمل سوف يمهد الطريق للاتصال الجنسى الكامل، وأن موقفها سوف يسهل الأمر، وعلى الزوج أن يعلم ما هو فض البكارة وكيف يفعله، وأن يعلم زوجته ذلك، أو يستشير طبيبا، والرجل الذى يستطيع أن يتفهم

عواطف زوجته وأن يعاملها بعناية ورقة يستطيع أن يمارس أول لقاء جنسى بسهولة بالغة ومن أهم الأمور أن تكون بداية الحياة الزوجية بداية سعيدة هادئة ناجحة، وهذا يعتمد على الاستعداد العاطفى والنفسى للزوجين، وكثير من الزيجات يحدث لها الانهيار فى المجال النفسى والمجال الجنسى لأن الزوجة تلقت صدمة فى بداية الزواج، فإذا استطعنا أن نتجنب الصدمة الأولى واستطعنا أن تمر الليلة الأولى براحة وهدوء فإن هذا بمثابة بناء الحجر الأول فى حياة زوجية سعيدة.

الممارسة الجنسية الصحيحة

المطلوب تفريغ النفس من المشاغل والهموم قدر الإمكان.

فالاستمتاع الجيد بالجنس يتطلب حالة نفسية جيدة فى أغلب الأحيان، أيضا لابد أن يكون الجسم فى حالة جيدة من النشاط فممارسة الجنس والبدن مرهق ومتعب لاتساعد على الاستمتاع بالجنس، فالبدن المرهق المتعب الذى أضناه السهر لن يستمتع بالجنس كما يستمع البدن النشيط الذى أخذ بحظه من الراحة وليس معنى هذا عدم ممارسة الجنس فى ساعات الليل المتأخرة ولكن لابد أن يكون البدن مرتاحا نشيطا.

المكان الذى سيتم فيه ممارسة الجنس بين الزوجين من الأفضل أن يكون مهيئا وهذا يختلف باختلاف الأذواق والمقصود أن لا تكون هناك منغصات أثناء العملية الجنسية.

لابد أن يكون هناك هدف من الاتصال الجنسى وهو الاستمتاع بالجنس وإشباع الغريزة لكلا الزوجين وحين يحرص الزوجان على

وجـود هـذا الهـدف قـبل الاتصـال الجنسى فـإن ذلك يسـاعـد على الاستمتاع بالجنس.

تبـدأ التهيئة للاتصال الجنسى بالكلام والقبـلات والمداعبـات، وغيـر ذلك من حركات مثيرة للشهوة وتساعد على التهيئة للاتصال الجنسى عندمـا يصـبح الـزوجـان فى حـالـة إثارة كـاملة (وهنا لابد أن يـراعى الزوجـان بعضـهمـا البـعض فـأحيـانا يصل الـرجل إلى الإثارة الكاملة والزوجة لم تصل بعد أو العكس) حين يصبح الـزوجان فى الإثارة تبدأ عملية الإتصال بين الجسدين ويمكن للزوجين ممارسـة الجنس بأوضاع مختلفة ويستمـر النكاح حتى يصل الطرفان إلى بلوغ اللذة النهائية وهى القـذف عند الـرجل والرعشـة عند المرأة بعد نهـاية الاتصـال الجنسى تحتاج المرأة أكثـر من الرجل إلى كـلام لطيف وقبـلات خفيفـة وأحضـان لبضع دقائق وهذا مـايهمله معظم الرجال وهو مما يفسد متعة الجنس عند الزوجات.

أصول الجما

ان "مداعبـة مـا قـبل الجـمـاع" هى مـقـدمـة مـهـمـة، ربما يتـرتب عليـهـا .فشل أو نجاح العـلاقـة الجنسـية كلهـا وهنـاك كتبٌ تتـحـدث عن "مداعبة ما قبل الجماع" بوصـفها عـالماً من الاستمتاع وإمتاع الحـواس المختلفة للزوجين من الشم والذوق والسمع والبصر واللمس.

ولكل حاسة من الحـواس طرق للإمتاع والاستمتاع، وأكتفى هنا بذكر أمثلة:

عن "الشم": الروائح الـذكـيـة تنبـه المشـاعـر، وهـنـاك زيوت عطـرية معينة، تزيد من الرغبة.

عن "السمع": الحديث الهامس، وغناء المرأة لزوجها، وغناء الرجل لزوجته، وإن توافر الصوت العذب فسيكون هذا أدعى لاستدعاء العواطف والمحبة بينهما.

واستخدام الألوان الزاهية فى الملابس والفرش مما ينبه حاسة "البصر"، والستر والانكشاف، والتغطية والتعرية فن يساهم - لمن يجيده - فى إثارة المشاعر.

أما "اللمس" فهناك فن "المساج" ويهدف إلى تحويل الجلد كله - فى جميع أنحاء الجسم - إلى عضو حساس متفاعل يقظ ومثار.

ويجرى الحديث عن مواضع أكثر حساسية عند المرأة وهى: أرنبة الأنف، وأسفل الأذنين، وحلمتا الصدر، والشفاه، والأعضاء الجنسية الخارجية، وجانبا الرقبة، ولكل موضع من هذه المواضع طرق لإثارته ومداعبته.

وعند الذكر فإن نفس المواضع "تقريباً" تبدو أكثر حساسية من غيرها.

والقبلة ضرورة ملحة فى كل لقاء بين الزوجين، فالحياة الزوجية يجب ألا تخلو من العواطف.

والعلاقة الزوجية لابد أن يسبقها الكثير من المقدمات، والقبلة هى أهم هذه المقدمات، ولا يخفى عن الأذهان نفور الكثير من الزوجات من العلاقة الزوجية بسبب جمودها وخلوها من القبلات فغاب عنهن الحمل والإنجاب لفترة طويلة.

والمداعبات التى تتم قبل المعاشرة الزوجية لها أهمية خاصة فهناك بعض الغدد التناسلية الظاهرة التى تفرز سائلاً مخاطياً لزجا يساعد على إتمام اللقاء الجنسى بلا ألم بترطيب مهبل الزوجة.

وننصح هنا الأزواج فى ليلة الزفاف بالنصائح المهمة التالية:

لا يجب أن تبدأ الحياة الزوجية فى الليلة الأولى بالاغتصاب، ويمكن تأجيل اللقاء الجنسى فى هذه الليلة إلى اليوم التالى إذا كان هناك خوف من إتمامه، إلى أن تهدأ العروس وتطمئن إلى زوجها.

يجب أن تكون القبلة هى أول رسول بين العروسين، كما يجب أن تنتهى بها المعاشرة، فبعد الانتهاء من الجماع يشعر الرجل بالرغبة فى النوم، فى حين تحتاج المرأة لحوالى نصف ساعة أو أكثر حتى تستغرق فى النوم.

تخلص من الروتين فى العلاقة الزوجية فاللمسة والكلمة والهمسة لها أكبر الأثر ولها أهمية ملحوظة فى هذه العلاقة.

إن غريزة حواء تفرض عليها بعض التمنع والتدلل، فيجب على الزوج أن لا يعتبر ذلك نوعاً من البرود، بل ويجب على الزوجة أن لا تبالغ فى امتناعها عن زوجها.

والقبلة هى الترمومتر الذى يستطيع به الزوج أن يقيس درجة حرارة الحب لدى الزوجة، والقبلة ضرورية ومطلوبة كما أسلفنا فى العملية الجنسية، مع ملاحظة أن تكرارها دون إتمام المعاشرة يسبب احتقاناً شديداً فى الأعضاء التناسلية للمرأة، ".

ويعتبر النهد من أكثر مواضع الإثار لدى المرأة، وأيضا هو من أكثر المثيرات لشهوة الرجل وبعض الرجال أثناء مداعبتهم لنهدى الزوجة يقومون بمصهما والرضاع منهما، وأحيانا يكون فيهما لبن فيظن البعض أنه إذا رضع ذلك اللبن وابتلعه فإنه يصبح إبنا لزوجته بالرضاع وليس زوجها (وهذا من الجهل) فالرضاع الذى تثبت به الحرمة هو ما كان

فى الحولين أى عندما يكون المرء صغيرا فى سن الرضاع أما الرضاع فى الكبر فلا يكون محرِّما، فمن استساغ فعل ذلك من الأزواج فلا شىء عليه.

أسباب فشل عملية الجما

١ - انشغال ذهن الزوج وقلقه أو حزنه لأمور خارجة عن الجماع وهذا يؤثر عليه فى استحضار قوته للجماع فيجد صعوبة فى انتصاب العضو واتمام عملية الجماع.

٢ - فى كثير من الحالات التى يعانى الزوجين أو أحدهما من أمراض نفسية تؤثر فى القوة الجنسية أو يتناولان أحدهما نوعا من العقاقير المهدئة.

٣ - أن يصاب الزوج بحالة من الخجل والحرج والحياء تمنعه من مباشرة الجماع.

٤ - عدم اهتمام المرأة بزوجها خاصة فى مظهرها فلا تهتم بمظهرها ولا تفابل زوجها مقابلة حارة بل تقابله مقابلة باردة وفى ملابس المطبخ والغسل والكنس ثائرة الشعر. فيؤدى ذلك كله أو بعضه الى عزوف الزوج عن الاقبال على معاشرة زوجته.

٥ - أن يكون عمل الزوج شاقا مجهدا يستنفذ معظم طاقاته البدنية والعقلية.

٦ - الاحباط الناتج عن فشل عملية الجماع فى ليلة أو ليال سابقة فيبقى معه أثر الفشل فيما يليه من اللقاءات فيسبب له قلقا شديدا يمنعه من اتمام الجماع والاستمرار فيه فيزداد الاحباط والفشل.

٧ ـ اقبال الزوج على الجُماع مباشرة دون تقديم مداعبة وتقبيل مباشرة مما يمهد للجماع.

٨ ـ تباعد فترات الجماع فيكون بين المرة والأخرى أيام كثيرة أو أسابيع أو شهور وهذا التباعد يؤدى الى الزهد..

العادة السرية

هى تصريف الطاقة الجنسية عن طريق مداعبة الأعضاء التناسلية، وتتم فى الخفاء سرآ، ومن هنا عرفت باسم " العادة السرية "

وهى عملية جنسية غير كاملة إلا أنها لا تنتهى بالنهاية الطبيعية للعملية الجنسية بالاشباع والاسترخاء وهو جزء هام من العملية الجنسية لأنه يؤدى الى عودة الأوعية الدموية فى منطقة الحوض الى وضعها الطبيعى قبل الاثارة وبالتالى فان عدم حدوث هذا الاشباع الجنسى يؤدى الى احتقان دموى فى منطقة الحوض بما له من آثار طبية سيئة على الجهاز التناسلى وعلى سائر أجهزة الجسم كما أنه قد فى النهاية وبعد تكراره لفترة طويلة يؤثر على كفائة الانتصاب ويؤدى الى سرعة القذف مما يجعل الشاب فى حاجة الى العلاج.

هذا بالاضافة الى ما يسببه الإفراط فى العادة السرية من تأثير على الصحة العامة للشاب مما يقلل من مقاومته ويجعله عرضه للاصابه بالعديد من الأمراض التى تنتج من ضعف المقاومة وهى أمراض كثيرة وخطيرة فى أغلب الأحيان. لهذا فان الاضرار الطبية العديدة التى تتسبب فيها العادة السرية تجعلنا نركز على ضرورة الامتناع عنها.

فى الغالب لا يحدث ممارسة العادة إشباع لرغبة الفتاة الجنسية إشباعاً كاملاً، مما يؤدى الى حدوث احتقان دموى فى منطقة الحوض واضطرابات فى الدورة الدموية، خاصة زيادة كمية دم الحيض، مع الإحساس بألم شديد يسبق نزول الدم. كما قد يتسبب احتقان الحوض فى زيادة كمية الإفرازات المهبلية.

وقد لا ينتج عن ذلك تمزق غشاء البكارة، وإنما يحدث اتساع فيه مما يؤدى الى عدم نزول دم أثناء فض الغشاء بالطريق المشروع ليلة الزفاف.

تؤدى ممارسة هذه العادة الى حدوث اضطرابات نفسية بالإضافة الى التوتر والقلق وتأنيب الضمير من جراء هذه الفعلة.

يصاحب الإسراف فى هذه العادة ضعف عام وذبول بالجسم يؤدى الى ضعف الذاكرة، وعدم قدرة الجسم على مقاومة الأمراض المختلفة.

والواقع أن ممارسة العادة السرية والانغماس فيها يحدث الأضرارالآتية للشاب:

احتقان بغدة البروستاتا، والحويصلات المنوية يسبب سرعة القذف، أى بمجرد ملامسة العضو يحدث القذف فيعتقد المرء أنه غير قادر على القيام بالعملية الجنسية عند زواجه، وهذا يعقبه أحياناً الإصابة بالضعف الجنسى (فقد القدرة على الانتصاب)

الضغط على العضو المصاحب للعادة السرية يفوق الضغط اللازم للعملية الجنسية الطبيعية وعليه لا يشعر الشاب المدمن للعادة السرية باللذة من العملية الجنسية الطبيعية كتلك المصاحبة للعادة السرية، بينما الشاب العادى يستمتع كثيراً بالحياة الجنسية الطبيعية.

وهناك أعراض عامة تحدث نتيجة ممارسة هذه العادة مثل الكآبة النفسية الانطواء والبعد عن المجتمع، والضعف العام، الشحوب، ضعف الشخصية، ومن أضرارها أنها تنشط إفرازات الغدد التناسلية مما يزيد الحاجة اليها بعد ممارستها، فيسهل رسوخ هذه العادة فيترتب عليها احتياجات جسمية إضافية من إفرازات هذه الغدد

العادة السرية هى تخيل لشئ غير موجود فى الواقع كلها من صنع الخيال وهنا ممكن الخطورة. فالشاب الذى أفرط فى ممارسة العادة السرية وترك لخياله العنان لا يجد فى عروسه ضالته المنشودة التى تعامل معها سنوات فى الخيال ولا يجد فى الظروف المحيطة به ما كان يحلو له أن يتخيله ولا يجد نفسه قادرا على تحقيق خياله الجنسى الذى ظل يلازمه سنوات فيشعر بالاحباط وربما لا يجد عنده الرغبة تجاه عروسه بهذه الطريقة التقليدية وهنا تبدأ المشكلة من جراء ما أصابه من ممارسة العادة السرية فهو يحتاج لعلاج نفسى لتهذيب غرائزه الجنسية لتتفق مع الواقع.لهذا فاننى أحذر الشاب من العادة السرية وأناشدهم الاقلاع عنها فورا والسبيل الى الاقلاع عنها سهل ويسير ويستطيع أن يعمله كل شاب بنفسه فهو يحتاج الى أن يشغل نفسه بالمذاكرة أو القراءة أو أى هواية كما أنه عليه بالرياضة البدنية.

كما أنه يجب على الشاب الالتزام بالصلاة فهى تنهى عن الفحشاء والمنكر.

القذف السريع

هى الحالة التى لا يستطيع فيها الرجل أن يصل بزوجته إلى قمة الذروة الجنسية ووصولها إلى نقطة نهاية الذروة أو هى عدم القدرة على التحكم فى لحظة القذف، أو هى عدم القدرة على الاستمرار فى

المعاشرة الجنسية (الإيلاج) لمدة خمس دقائق متصلة. وأيا كان تعريف هذه الحالة فإن النتيجة واحدة وهى عدم الاستمتاع بالمعاشرة الجنسية بين الزوجين بصورة كاملة.

قد يكون القذف السريع شكوى عامة بين الشباب خلال السنوات الأولى من الزواج حيث أنهم يفتقرون إلى الخبرة والمعرفة الكافية فى الأمور الجنسية، إلا أن هذه الحالة تقل بتقدم العمر، ويرجع ذلك إلى اكتساب الخبرة الكافية لتأخير الوصول لنقطة الذروة الجنسية حتى تصل الزوجة إلى ذروتها وتمتعها بالمعاشرة الجنسية.

ويمكن تقسيم الأسباب التى تؤدى إلى القذف السريع إلى قسمين:

الأسباب العضوية

- الإجهاد.
- التهاب مجرى البول.
- التهاب البروستاتة المزمن.
- التضخم الحميد للبروستاتة.

الأسباب النفسية

- قلة الثقافة الجنسية للزوجين
- وجود خلافات زوجية عنيفة
- ممارسة الجنس تحت ظروف غير مناسبة وعدم تهيئة الجو المناسب.
- إحساس الزوجة بالألم عند الجماع
- خوف الزوج عندما تكون المرأة حاملاً لأن لا يؤثر ذلك على الجنين مما يدفع الزوج إلى سرعة إنهاء العملية الجنسية

ـ أسباب نفسية قد يعانى منها بعض الرجال فى السابق قد تؤدى بعد الزواج إلى حدوث قذف مبكر منها الإفراط فى استخدام العادة السرية فى مرحلة الشباب.

العلاج

يتطلب علاج القذف السريع إلى بحث عميق وفحص دقيق لمعرفة الأسباب التى أدت إلى هذه الحالة وخاصة إذا كانت الحالة منشأها نفسى أو حدثت نتيجة لعوامل نفسية وعصبية، ومن هنا يجب قبل بدء العلاج بالأدوية والعقاقير ومحاولة معالجة هذه العوامل لأنها تلعب دوراً كبيراً فى تحسن حالة المريض.

وتوجد عقاقير وأدوية كثيرة لعلاج القذف السريع مثل الأدوية المضادة للاكتئاب والمراهم الموضعية قبل الجماع بنصف ساعة وذلك بتقليل إحساس المريض بالمثيرات الجنسية.مما يقلل من تهيج رأس القضيب أثناء الإيلاج والاحتكاك مما يعطى الفرصة لزيادة الاستمتاع بالجماع الجنسى مع الزوجة وإطالة فترة أطول فترة ممكنة.

ويمكن كذلك اللجوء إلى العلاج الجنسى كوسيلة فعالة لعلاج القذف السريع، وتستلزم هذه الطريقة نوعية خاصة ومعينة من المرضى على أن يكونوا على قدر كبير من الوْعى والثقافة، وفى هذه الطريقة يتم تدريب الرجل على الوصول إلى مرحلة ما قبل الذروة ثم الهدوء وتدريجياً، ثم استعادة درجة الإثارة مرة أخرى إلى ما قبل الذروة، عدة مرات ويؤدى ذلك إلى طول فترات الانتصاب قبل القذف.

وهناك عدة طرق أخرى كثيرة منها أن يتم الضغط على رأس القضيب عند الشعور بالرغبة فى القذف.

■ ■ ■

12

البـرود عنـد المـــرأة



البـرودة عند النسـاء هـى انعـدام الشـهوة أو ركودها وهـى كذلك عـدم مشـاطرة المرأة الرجل اللذة التى يغمـر فيضـها كـيانة وهذا الحـرمـان يشكل خطرا على صحة المرأة.

أسباب البرود

يأتى فى الدرجة الأولى تضيق الفرج وافـتقاره الى العمق وهذا يجعل الفعل الجسـدى مستحيلا أو مؤلما ويسـبب البرود ويلى ذلك كون البظر صغيرا جدا أو بعيدا عن مـدخل الفرج مما يجعل المرأة ضعيفة الشهوة ويكون البظر أحيانا مغطى بغشاء مخاطى كثيف يجعله عديم الاحساس ومن عـوامل الأمـراض التى تصـاب بها أجـهـزة المرأة الجنسـيـة وتجـعل المصابة تتبرم بالفعل الجسـدى لأنه يسبب لها آلاما لا تطاق وهذا التبرم كثيرا ما ينقلب ببرودة قد تستمر بعد زوال المرض.

فى فـرنسـا استـفـتت احـدى المجـلات النسـوية قـارئـاتها فى مـوضـوع العـلاقـات الجنسـيـة ومـا تجنيه المرأة منهـا فـأجـاب ثمـانون مـوضـوع العـلاقـات الجنسـيـة ومـا تجنيـة المرأة منهـا فـأجـاب ثمـانون بالمائة منهن أنهن لا يجنين شيئا.

١ ـ من عادة النساء أن يكتمن الحقيقة إما لأنهن مفطورات على الكذب أو لأنهن يخجلن من البوح بحقيقة ما يشعرن به خلال الفعل الجسدى.

٢ ـ ان الأمزجة تختلف باختلاف السن والصحة البدنية والمستوى الاجتماعى وكثيرا ما تجرى التحريات والاحصاءات فى بيئة دون الأخرى فتأتى المعدلات ناقصة ولا تصلح أساسا للحكم على المجموع.

٣ ـ النساء الباردات المزاج بطبعهن لا يقل عدد ذوات المزاج الحار ومتى عرفنا أن نسبة هذه الفئة هى عشرة بالمائة تكون نسبة النساء المحرومات بفعل جهل رجالهن وأنانيتهم ثمانون بالمائة.

علاج البرودة

البرود حالة قابلة للشفاء، وقبل أن نشرح وسائل العلاج يحسن بنا أن نستعرض أنواع البرودة:

١ ـ انعدام الشهوة كليا أو جزئيا.

٢ ـ برودة طبيعية ناجمة على نقص بيولوجى وهى تتجلى بلا مبالاه المرأة فى أثناء الفعل.

٣ ـ البرودة المسببة عن عوامل نفسية يكون مبعثها.

(أ) الاشمئزاز من الفعل أو من الزوج نفسه.

(ب) الخوف من الفعل " لأنه يسبب ألما أو مخافة انه يؤدى الى الحمل أو المرض "

(ج) ارتباك الزوج وجهله بأساليب الملاطفة والاعداد للفعل الجسدى.

٤ ـ البرودة الناجمة عن انحطاط عام مسبب من المرض أو الاجهاد أو عن الحزن والهموم.

٥ ـ عدم الشعور باللذة خلال الفعل أو الشعور بلذة غامضة.

أما العلاج فانه يختلف باختلاف المسبب.

يجب البدء برفع معنويات المرأة بوجه عام وذلك بازالة بواعث لبغم والقلق والاجهاد ومن المستحسن العناية بغذاءالمرأة وعلى الرجل أن يوفر لها الجو المعنوى الملائم بتصرفاته وعلى الرجل كذلك أن يختار لا تيانها الدور الشهرى الذى تكون فيه أوفر استعدادا للفعل الجسدى وهو يقع غالبا فى منتصف الشهر القمرى " وعلى الطبيب أن ينصح الزوج بأن يمهد للفعل بملاطفات من شأنها تحريك نعرة المرأة وتنصب أكثر ما تنصب على المواضع الحساسة وأن لا يأتيها إلا فى الوقت المناسب.

أهمية الغذاء

سوءالتغذية يسبب البرودة وأحيانا العنة وينصح الأطباء للمرأة الباردة بأن تتناول غذاء مقويا والسمك والطير واللحوم وإذا كان فيتامين " أ " يساعد على النمو وفيتامين "ب" يقوى الاعصاب والفيتامينات "ث" ينقى الدم والفيتامين "د" غنيا بالفسفور فالفيتامين المستخرج من الثمار الطازجة يقوى الجهاز الجنسى ويساعد على مكافحة البرودة.

وقد اجمع الأطباء أن القهوة تصرف الشهوة.

اغرب العوامل التى تزيد الرغبة الجنسية!

هناك عدة عوامل ووصفات طبيعية تزيد الرغبة الجنسية الضرورية للحياة الزوجية، ولكن هذه العوامل هى اغربها! اليكم اغرب العوامل لزيادة الرغبة الجنسية..

القلق وعدم الراحة النفسية:

القلق يزيد من الرغبة الجنسية!

فكما يمكن أن تسبب الاضطرابات النفسية ضعف الرغبة الجنسية ففى بعض الأحيان تؤدى الى زيادة الرغبة.

كثرة تعرضها لمؤثرات جنسية تنشط فيها هذه الرغبة عن طريق حواسها المختلفة مثل حاسة البصر أو السمع "أحاديث عن الجنس" أو غيرها من الحواس كاللمس أو الشم.

الاضطرابات الهرمونية:

فقد يصاحب اضطراب هرمونات الجسم فى بعض الحالات زيادة فى الرغبة الجنسية مثل مرض زيادة هرمونات الغدة الدرقية ففى بادىء الأمر تزداد الرغبة الجنسية لكنها تقل عن طبيعتها مع تقدم المرض.

مرض مانيا " Mania":

وهو أحد الأمراض النفسية الذى يتميز بزيادة الرغبة الجنسية بشكل واضح قد يصل الى حد الهياج الجنسى حتى أن المريضة بهذا المرض قد تسعى الى احتضان الطبيب المعالج وتقبيله وربما تلاحقه من مكان الى آخر طلباً للمتعة الجنسية. وتتصف أيضاً المريضة بهذا المرض بالمرح والسرور الزائد وهو مرض يصيب كل من الإناث والذكور.

وأفضل وسيلة للتغلب على الرغبة الجنسية الزائدة هى محاولة السمو بها والابتعاد عن المؤثرات الجنسية الى جانب شغل أوقات الفراغ بالقراءة أو العمل أو الحديث الى الصديقات.

كذلك الاكثار من العادة السرية خاصة مع زيادة الرغبة الجنسية بصورة قوية قد يعرض غشاء البكارة الى ضرر نتيجة الاثارة الجنسية الشديدة وحالة اللاوعى كذلك فاللجوء الى ممارسة العادة السرية ليس هو الحل الصحيح بل على العكس قد يؤدى عدم اشباع رغبتك تماما من خلال ممارسة العادة السرية الى مزيد من التوتر والاثارة الجنسية.

بعض الأسرار لتحسين حياتكما الجنسية

بعد الحياة الزوجية ونتيجة للمشاكل العائلية والضغوطات يخف الجنس والرومانسية بين الزوجين، فتقول الأشاعات المتعلقة بالجنس بعد الزواج بأنه سيكون أقل عددا، واقل حرارة - ولكن مع ذلك هناك العديد من القصص الناجحة لحياة زوجية سعيدة. وإليكم الأسرار للوصول إلى مرحلة الرضا.

التسلل الناجح:

يمكنكم ممارسة الجنس فى كل مكان!

اسأل أى والد عن سبب اضطراب حياته الجنسية وسيقول لك بكل ثقة بأن السبب هو وجود الأطفال. حسنا، الأطفال يمكن أن يشكلوا عائقا أمام تقدم وتطور حياتك الجنسية ولكن حقا، أنهم مجرد أطفال، أى شىء يمكن أن يسليهم ويلهيهم ويتعبهم. فكر فى نشاطات ترفيهية ومرحة تساهم فى إجهاد الأطفال، وستحصل على وقت طويل جدا وهادئ كل مساء.

الإبداع:

كم هو ممتع اللهو مع الشريك، ولكن هل نفذت من بالك الأفكار. حسنا، لما لا تجددا نشاطكما الجنسى ببعض الإبداع. مثلا، قوما بتوفير

بعض النقود فى حصالة خاصة بكما، ثم استعملا النقود فى حجز غرفة فى فندق، أو رحلة استجمام، أو للدفع لشخص موثوق به لرعاية الأطفال بينما تقومان بعمل جديد ورومانسى.

الفائدة العظمى:

وجدت دراسة حديثة بأن الجنس مفيد لصحتك، فهو يعمل على إزالة الإجهاد (بضمن ذلك خطر مرض القلب)، تخفيف الوزن، تخفيف الألم، تقليل فترة الزكام والإنفلونزا، وتحسين السيطرة على المثانة. وهذا يشمل الجنس السريع والأكثر رومانسية. لذا فلا تفكر فى أن الجنس يمكن أن ينجح فقط على سرير الزوجية! بل وعلى كنبة الزوجية وأرض غرفة الزوجية، وحتى سيارة الزوجية.

ماذا يعنى فقدان الطمأنينة الجنسية وهل تعانى منها؟

تتسبب ضغوط العمل وهموم الحياة اليومية الى دخول الرجل فيما يسمى بـ "فقدان الطمأنينة الجنسية" اذ يخفق الرجل أثناء ممارسته الجنس مع شريكة حياته وعندها يشعر بالخوف الشديد من تكرار هذا الموقف، عندها يندفع للتفكير السلبى حيث يشعر بأنه غير مرغوب به وبأنه غير كفء وغير قادر على إرضاء زوجته جنسيا.

راعى شعور زوجك

ويبدأ فى اختلاق الأعذار، بأنه متعب وأنه متعكر المزاج، وأحيانا بأن الجنس شىء ممل وغير ضرورى، وقد يقدم على أن يتهم زوجته بأنها لا تحبه وهذا سبب إخفاقه أى عدم الشعور بالحب وهنا تبدأ المشاكل. ويصف علماء النفس هذا الرجل بأنه قد فقد "الطمأنينة الجنسية"

لأسباب عديدة منها ضغوط العمل. هموم الحياة، وتناول المهدئات وأدوية ضغط الدم وغيرها من الأسباب والأمراض كما أن لأنماط الحياة تأثيراً كبيراً على الحياة الجنسية فقد أصبح معظم الأشخاص يعملون ساعات طويلة فى اليوم وحين تتحدث إليهم بشأن الأمان الوظيفى يقال لك إنه غير موجود وهم كذلك يعانون من مشاكل مالية ويمكن أن يسبب كل هذا قلقا، وحين يكون الشخص فى حالة قلق فإن آخر شىء يشعر أنه يستطيع القيام به هو ممارسة الجنس بصورة جيدة. كما أن الإحباط يشكل عاملا نفسيا آخر يؤخر العملية.

كذلك تؤثر الحالة الجسدية على الاستجابة الجنسية لدى الشخص وتشمل الأمثلة على هذه الحالات أمراض القلب والأوعية الدموية، أمراض الجهاز العصبى، أمراض الغدد الصماء كالسكرى والأمراض الناجمة عن خلل فى إفراز الهرمونات الجنسية واستخدام مواد تؤثر على الاستجابة الجنسية بما فى ذلك الأدوية ويعتبر التدخين وتناول الكحول من بين هذه المشاكل بالإضافة إلى مضادات الاكتئاب التى قد تؤدى إلى العجز الجنسى أو الفشل فى الوصول إلى قمة النشوة.

ويضاف إلى هذه المشاكل أيضا الجراحة مثل جراحة البروستاتا التى قد تؤدى إلى العجز الجنسى وكذلك الإصابات التى تؤدى إلى تلف الأعصاب الخاصة بالاستجابة الجنسية أو تلك التى تخلف ندبا تحول دون الإحساس بالجنس أثناء ممارسته. والحل فى مثل هذه الحالة أن يكون الشخص صريحا مع نفسه ويتجه للعلاج، وتتمثل الخطوة الأولى فى العلاج فى تقييم المشكلة من الناحية الطبية لان ذلك من شأنه تحديد ما إذا كانت الحالة ناجمة عن مشاكل جسدية، أدوية أو غيرها.

الضعف الجنسى يدمر حياتك الزوجية.. لذا اليك الحل

كثير من النساء تواجهن ضعف الغريزة الجنسية، لذا، فإن لم تبحثى عن علاج لضعف الغريزة الجنسية، فسيؤدى هذا إلى تدمير الحياة الزوجية، حيث ان هذا الأمر يتعلق باتصال الزوجين ببعضهما، فهو أمر بالغ الأهمية، ويجب عليكِ التحدث فى هذا الأمر مع شخص آخر.

ما هو الخلل الجنسى؟

- صعوبة الوصول للشعور بالإثارة
- عدم الاهتمام بممارسة الجنس وانخفاض الرغبة الجنسية، أى الكسل فى ممارسة الجنس.
- وجود آلام أثناء الجماع.
- عدم القدرة على الوصول إلى النشوة الجنسية.
- صعوبة الوصول للشعور بالإثارة.

الأسباب المحتملة لانخفاض الرغبة الجنسية:

١ - تقلص تدفق الدم إلى المهبل والرحم.

٢ - الولادة.

٣ - مرض السكرى.

٤ - الغدة الدرقية.

٥ - إصابة الأعصاب والأوعية الدموية بعد استئصال الرحم.

٦ - نقص فى الهرمونات الجنسية.

٧ - انخفاض مستويات هرمون التستوستيرون.

٨ - وجود مستوى عال من التوتر.

٩ - الشعور بالتعب.

١٠ - المعاناة من المشاكل العاطفية.

١١ - الاعتداء الجنسى فى مراحل الطفولة.

١٢ - وجود مشكلات فى العلاقة الزوجية.

١٣ - الإصابة بالاكتئاب والاضطراب والقلق.

١٤ - تناول مضادات الاكتئاب وأدوية أخرى قد يكون لها تأثير.

١٥ - سلس البول.

العلاجات المتوفرة:

- Eros-CD وهو جهاز غير جراحى.
- كريم التستوستيرون.
- مرطبات المهبل.
- حبوب الإستروجين.
- الحد من التوتر.
- العلاج السلوكى.
- إنقاص الوزن.
- أداء التمارين.
- العلاجات الطبيعية مثل الشوكولا.

يجب الملاحظة على أن هذه العلاجات ما هى إلا علاجات مقترحة؛ لذلك فمن الواجب سؤال الطبيب المختص بخصوص الحالة النفسية أو الطبية.

للرجال.. تجنبوا الاخطاء الخمسة التى ترتكبوها فى غرفة النوم!

يختلف التعامل فى الحياة الجنسية بين الازواج، فلكل زوج حياته الخاصة به، ولكن تقول الدكتورة إيفون ك فلبرايت، معالجة جنسية ومؤلفة كتاب Sultry Sex Talk to Seduce Any Lover? إذا قدم لك شخص ما نموذجا لحياة جنسية أفضل، لا تتردد فى أخذه، ليس لأن فاشل فى السرير ولكن لأنك بحاجة أن تعرف ما هى اختياراتك".

الجنس غير ممل عند التغيير فى الحركات الجنسية!

وتنصح فلبرايت الرجال بأن يتحدثوا أكثر مع زوجاتهن، بما أن لكل شخص تفضيلاتها الخاصة، فأن أفضل طريقة لمعرفة ما تفضله زوجتك فى السرير هو التحدث إليها والعمل بنصائحها. إذا كنت منفتحا أكثر حول الجنس، فسيبدأ شريكك بالاستمتاع بصحبتك أكثر، الأمر الذى يعنى بأنك ستجنى الفوائد، أيضا.

الخطأ الاول:

عدم أخذ زمام الأمور: النساء قائدات فى موقع العمل. كما أنهم يديرون العائلة ويمكن أن يعملن تقريبا أى شئ يرغبن به. لكن عندما يتعلق الأمر بالجنس، فالنساء فى أغلب الأحيان ترغب فى أن تكون القيادة للرجل.إ ذا كنت متزمتا، متحفظا فهى سوف تتبعك. يجب أن تمنح نفسك الحرية وتشجع زوجتك على الاستمتاع بتجربة المعاشرة الجنسية.

الخطأ الثانى:

الالتزام بنفس الروتين القديم: إذا كنتما متزوجان منذ فترة فعلى الارجح بأنكما تعرفان تقريبا كل الحركات التى يفضلها الطرف الآخر.

ولكن يمكن أن يصبح الجنس مملا إذا كنتما تقومان بنفس الخطوات مرارا وتكرارا. تقول فلبرايت، "يجب أن يكون هناك تغير ومزج وهذا يحسن من اداء الدماغ والأطراف ويجعلها تشعر بالاثارة، لما لا تجرب بعض الحركات الجديدة من فترة لأخرى لتجديد مشاعر الرغبة الجنسية وتعزيزها."

الخطأ الثالث:

التدليك فكرة رائعة بين الازواج

التركيز على النهاية: أجمل القصص هى التى تروى تفاصيل الرحلة الى الهدف، ونفس الشىء حقيقى بالنسبة للجنس. عندما تقوم بالعمل لتحقيق ذروتك الخاصة، فأنت تحرم الشريك من متعته الخاصة. زوجتك ليست إناء تفرغ به متعتك، ولكنها شريكتك وهى بحاجة الى الاستمتاع أيضا فى هذه الرحلة. تأكد من أنك تمضى وقتا كافيا فى المداعبة التى تحسس المرأة بالحب والرغبة والتى تزيد من حرارة اللقاء الجنسى.

الخطأ الرابع:

عدم ممارسة الجنس بما فيه الكفاية: يقول أكثر الرجال بأنهم مستعدون لممارسة الجنس كل ليلة فى الإسبوع. لكن كم مرة يجدون شريكاتهم نائمات على الأريكة؟ إذا لم تكن شريكتك مهتمة بالجنس، فلا بأس من ممارسة الجنس لأجل الجنس فقط، فالفوائد التى يجلبها الجنس عظيمة مثل رفع مستوى التيستوستيرون والغريزة الجنسية التى تجدد الطاقة والحيوية. وفقا لدراسة امريكية قام بها دكتور أوز، فى المعدل، يمارس الرجل الجنس مرة واحدة فى الاسبوع، ولكن رفع هذا

العدد إلى مرتان فقط يمكن أن يزيد من معدل الحياة المتوقع بنسبة ٣ سنوات.

الخطأ الخامس:

عدم التركيز على التدليك: التدليك فكرة رائعة بين الازواج لأنها تبعث مشاعر الدفء والحب والعناية. كما أن المنتجات المخصصة للتدليك غنية بالروائح العطرية الحسية التى تحرك المشاعر وتبعث على الاسترخاء والرغبة الجنسية. التدليك لمسة إنسانية جيدة جدا ومطلوبة جدا هذه الأيام. يمكنكما البدأ بالقبلات اليومية والعناق، حتى اللمس الجسدى عدة مرات فى اليوم على الكتف والرأس والشعر يمكن أن يعزز من الرابط الوجدانى بينكما .وأخيرا تذكرا بأن زواجكما ووجودكما فى بيت واحد لا يعنى بأنكما أصبحتما أبعد عن بعضكما البعض بل أقرب فاستغلا هذا القرب.

■ ■ ■

13

لنجاح العلاقة الزوجية اتبعوا

هذه القواعد



من الطبيعى وجود مشاكل ونقاشات بين الازواج خلال العلاقات الزوجية فقد يمكن ان تكون العلاقات بين الجنسين وخاصة الزوجين أمرا صعبا ومعقدا، فبين الفينة والأخرى يمكن أن تتبدل الأمزجة وتتعالى الاصوات ويصبح ما كان تصرفا طبيعيا أهانة غير مقبولة! إذا كنت تعانين من هذا السيناريو فمرحبا بك فى عالم العلاقات الزوجية العجيب. ولكن قبل أن تبدئى بالقلق، تعالى نتعرف على بعض القواعد الذهبية للحصول على علاقة أكثر وضوحا وأقل تعقيدا.

إذا كنت لا تحبين شيئا ما ـ قولى ذلك:

لا نستطيع أن نشدد على أهمية هذا الأمر بالقدر الكافى، خاصة فى المرحلة الاولى للعلاقة، يجب أن تتحدثى عن ما يزعجك بوضوح. سواء كان انتقاده لك أمام اصدقائه، أو رمى ملابسه المتسخة على غطاء السرير الجديد. الحديث الواضح والصريح يمكن أن يمهد لعلاقة أكثر وضوحا لاحقا وبالتالى يختصر الكثير من المشاكل. لقد استحدثت قانونا لزوجى يحتم عليه الالتزام بالاسرار الزوجية وعدم الحديث عن ما يخصنى أمام اصدقائه وعائلته إلا بعد أن يأخذ موافقة منى، وهكذا

اختصرنا الكثير من المشاكل التى كانت تظهر بسبب اكتشافى أن معظم أخبارى كانت مع اصدقائه وعائلته بدون علمى.

أى برنامج تلفزيونى لا يساوى وقت العائلة الثمين:

حسنا، تحبين متابعة هذا البرنامج أو ذلك ولكن هذا يجب ان يكون على حساب علاقتك بزوجك. مهما كان الجهد الذى ستضعينه للترحيب بزوجك عند عودته من العمل سيكون محل تقدير. تحضير العشاء، الجلوس معه وتبادل الاحاديث يعنى بأنك تهتمى به وهذا كل ما يريد الرجل أن يشعر به، بأنك تهتمين به حقا، وبأنك لا تقومين بواجباتك فقط.

الغياب يلهب المشاعر:

نحن لا نقترح بأن تقضى أسابيع أو شهور بعيدة عن زوجك ولكن خذى بعض الوقت للابتعاد عنه بما يكفى ليشعر بحاجته إليك. أذهبى من صديقاتك لتناول طعام الغداء، اسمحى له بالذهاب مع اصدقائه لتناول القهوة أو متابعة مباراة كرة قدم أو القيام بأى هواية يحبها. المهم أن تبتعدى قليلا عنه ليشعر بتأثير غيابك ويعود إليك بالقصص والأخبار التى تعزز فترة الحوار بينكما.

تجادلى بالكلام، لا للعيون:

الملاحظات الساخرة، لفات العين والإهانات ليس لها مكان فى حوار البالغين. كلنا نعلم مقدار الاهانة التى تتركها نظرات الاشمئزاز، تذكرى بأن نفس العيون كانت ترسل رسائل شوق وحب وعشق، لا تستعملى عيونك لإبداء استيائك منه مهما كنت غاضبة حاولى النظر بعيدا والبحث عن حجج واقعية للمجادلة.

ما هى أسباب الكره الجنسى وكيف نعالجها؟

يواجه بعض الازواج المشاكل فى العلاقة الجنسية والتى قد تؤدى الى الكره الجنسى بين الطرفين، وأول هذه التصرفات أن تحاول زوجة أن تعيد، أو تحدث، الانتصاب الكامل لزوجها بسرعة وتوتر، وتكون النتيجة بالطبع هى الفشل، ثم تكرر المحاولة، وتفشل مرة أخرى، فتصاب بالكره الجنسى.

وقد وجد أن حالات الكره الجنسى فى الرجال والنساء مرتبطة أيضاً ببعض العقد النفسية فى الجنسين مثل عقدة الخوف من مرض السرطان، أو الخوف من الحمل، أو الخوف من الإصابة بالأمراض التناسلية مثل السيلان والزهرى. وأحياناً يصاب الرجال بالكره الجنسى نتيجة اعتقادهم الخاطئ بأنهم مصابون بالشذوذ الجنسى، مع أنهم لم يمارسوا الشذوذ الجنسى على الإطلاق، ولكن عدم ممارستهم للجنس مع النساء جعلهم يعتقدون أنهم مصابون بالشذوذ.

علاقات غير طبيعية:

وقد ينشأ الكره الجنسى نتيجة علاقات غير طبيعية بين الزوجين، كأن يشترط الزوج على زوجته تلبية بعض الرغبات مقابل ممارسته للجنس معها، بمعنى أنه يظهر لها أن ممارسته الجنس معها ما هى إلا مكافأة لعمل آخر قد لا ترضاه نفسياً، ولهذا تشعر الزوجة بأن زوجها يعاقبها ظلماً بعدم الاتصال الجنسى معها، فتكره الجنس الذى ارتبط معها بما تكرهه، وهذا يدل على أن الكره الجنسى من الأمراض النفسية المكتسبة، وهو ما يتماشى مع النظريات الحديثة فى علم النفس.

كيف يكون العلاج:

أكد خبراء الصحة الجنسية أنه إذا كان سبب الكره الجنسى هو الشعور بالألم عند الاتصال الجنسى، ففى هذه الحالة، يكون العلاج بالشفاء أولاً من أسباب الألم، ومن ثم يكون العلاج من الكره الجنسى لأن السبب الرئيسى للكره لم يعد موجوداً. أما إذا كان السبب نفسياً أو مرتبطاً بعقدة متأصلة، فالعلاج يكون بالتركيز على الشفاء من هذه الأمراض النفسية ومن التخلص من هذه العقد المتأصلة. وفى هذه الحالة يجب تحديد سبب العقدة الجنسية بالتفصيل. كما يجب أن تتوافر رغبة المريض الفعلية فى التغيير والاستجابة للعلاج. وقد يحتاج مريض الكره الجنسى إلى أكثر من عشر جلسات للتمهيد قبل بدء العلاج.

وأشار خبراء الصحة الجنسية إلى أنه يجب أن نبدأ أولاً بمحاولة خلق إحساس بين الزوج أو الزوجة المريضة، وبين الطرف الآخر.. مجرد أن يلمس أحدهما الآخر بيده، أو يلمس وجهه، أو عنقه، على أن يتبادل معه الطرف الآخر بعد الانتهاء الشىء نفسه، مع ضرورة الابتعاد عن الأعضاء التناسلية التى قد تسبب فزعاً كبيراً للمريض، وقد يسبب هذا اللمس (مجرد لمس الأيدى) للزوج أو الزوجة المريضة كثيراً من القلق والاضطراب، وعلى الطبيب المعالج أن يقنع المريض أو المريضة بمزيد من التحمل والصبر حتى لا يتوقف العلاج. كما يجب على الطبيب أن يطلب من مريضه أن يصف شعوره تجاه هذا اللمس حتى يقتنع المريض أن الشىء المألوف، وهو اللمس، لا يدعو إلى القلق والانزعاج على الإطلاق.

وهناك نقطة أخرى مهمة فى التمهيد الأولى هى عدم محاولة الطرف الآخر تصعيد الموقف من اللمس إلى الاتصال الجنسى بأى حال من الأحوال، وعندما ينجح الطبيب فى محاولته بأن يلمس الزوجان بعضهما بلا مشكلة.. هنا يبدأ الزوجان فى لمس الأعضاء التناسلية بالتدريج.. مجرد لمس دون أى اتصال جنسى على الإطلاق، ويستمر هذا اللمس من خمس إلى عشر جلسات يسمح بعدها بمحاولة الاتصال الجنسى على أن يتحاشى الطرف الآخر ما قد يسىء نفسياً إلى رفيقه. والملاحظ أن مريض الكره الجنسى بعد العلاج النفسى السليم يزداد تعلقه وحبه للجنس أكثر بكثير من شريك حياته السليم. ولقد أثبت هذا العلاج نجاحه فى علاج أكثر من ٩٠ بالمائة من الحالات.

اشعلى زوجك جنسيا بـ٥ دقائق فقط!!

للجنس تاثير هائل على الحياة الزوجية، وعندما يبدأ زواجك بالتحول من علاقة عاطفية الى علاقة صداقة، فقد يكون هذا مؤشرا الى تراجع مستويات الطاقة الجنسية. ولكن الخبر الجيد هو أن خمسة دقائق فقط كل يوم يمكن أن تساعدك على شحن الاجواء الجنسية فى زواجك. هذه النصائح البسيطة مستوحاة من كتاب Save Your Marriage in Five Minutes a Day للكاتبة بونى جاكبسون.

استعينى بوسائل الاغراء مثل الافلام

دقيقة ١: إلفتِ انتباهه أثناء تناول وجبة الغداء أو العشاء، انظرى الى عينيه بدلال لعدة ثوان. نظرتك ذات المغزى ستنقل الرسالة أكثر من أى شىء أخر. إذا حدث ومضة الشعلة، فستكون الرسالة قد وصلت، وما أفضل من نظرات العيون لنقل المشاعر.

دقيقة ٢: اعملى على تحديد رسالة ما أو إشارة تعكس رغبتك فى زوجك: "أنا أريدك." غمزة، لمسة، كلمة أى شىء يمكن أن يترجم دائما بأنك ترغبين فى التودد إليه يمكن أن تساعدك كثيرا بدون مقدمات طويلة.

دقيقة ٣: استعينى بوسائل إثارة خارجية لإيصال الرسالة، سواء كان مشهد سينمائى عاطفى أو جنسى، بيجاما مثيرة أو عطر جديد. إذا كنت تخجلين من التعبير عن مشاعرك بالكلام فيمكنك الاستعانة بإحدى هذه الوسائل للتعبير عن رغبتك فى الشريك.

دقيقة ٤: ذكرى نفسك بأن زوجك هو الشخص الوحيد على الأرض فى هذه اللحظة الذى يمكن أن يلبى حاجاتك الجنسية. من المحتمل أن أيامك مليئة بالمسؤوليات والمهام والواجبات البعيدة جدا عن الإثارة والجنس، ولكن لا تدعى هذه المهام تتعارض مع حياتك الزوجية أو تنعكس على نشاطك الجنسى. إذا قمت بالاستثمار لبضعة دقائق فقط فى التفكير فى شريكك وحبيبك فستجدين متعة حقيقية فى مداعبته بطرق أنثوية ولطيفة.

دقيقة ٥: استعينا بلغة الجسد ولغة الإشارة ولغة خاصة بكما لإيصال الرسالة. يمكنك الاستعانة بأحدى النكات أو الاسماء المختصرة للإشارة الى موضوع اللقاء العاطفى بطريقة مرحة. كلما كان الموضوع مرتبطا بالمرح والمشاعر الإيجابية كلما كان اللقاء حارا ومثيرا. اختارا شيئا يناسبكما وأستمتعا بحياتكما اليوم.

أفضل الطرق لعلاقة زوجية بعيدة عن الروتين؟

يحلم غالبية الأزواج فى حياة زوجية وجنسية سعيدة وطويلة الأمد، وطبعاً أن يكون بعيداً عن الروتين، ولئلا يتحول الزواج إلى علاقة

روتينية هناك عدة طرق ووسائل، واليوم نقدم لكم ٥ طرق يجب إتباعها من أجل إذكاء شعلة الحب بين الزوجين:

١ ـ نظرة جديدة إلى شريك الحياة:

أهم مزايا الزواج هو العلاقة الوثيقة الملتزمة

فى بعض الأحيان تعجب سيدة أخرى بالزوج فى اجتماع ما أو فى حفلة وتظل ترمقه باهتمام مثلما سبق وأن فعلت الزوجة بزوجها قبيل الخطبة وأثناءها. هذا الإعجاب الذى قد يجده الزوج من نساء أخريات أولى أن يحصل على مثله من زوجته التى كانت أول من اختارته. إنه من المثير ومن الممتع حقا أن تعامل الزوجة زوجها وكأنه صديق "بوى فريند" جديد. وتنظر إليه من زوايا أخرى مختلفة. فى مثل هذه الحفلات وغيرها من المناسبات يمكن للزوجة أن تهمس فى اذن زوجها وتطلب منه العودة إلى البيت مبكرا ليكونا معا وليقضيا ليلتيهما سويا وكأنهما عروسان جديدان.

٢ ـ الإمساك عن ممارسة الحب حتى آخر لحظة:

أهم مزايا الزواج هو العلاقة الوثيقة الملتزمة، والشعور بإمكان ممارسة الحب فى أى وقت. إلا أن الخبراء يقولون أنه لكى يحقق الإنسان أقصى درجات المتعة من المعاشرة عليه أن يمتنع لفترة من الزمن عن الجنس وهذه الفترة قد يصل إلى عشرة أيام أو أسبوعين، هذه الامتناع يثير الخيال ويؤجج الرغبة، وأثناء فترة الامتناع يمكن للزوجة ـ على سبيل المثال ـ أن تقرأ رواية رومانسية أو تتخيل وضعا جديدا أو تحلم بوصال جميل.. الخ وبعد ذلك تنتظر، حتى إذا وصلت إلى نهاية حبال الصبر ووجدت أنه لا يمكن الانتظار أكثر من ذلك يمكنها أن تحقق رغبتها وتمارس الحب.

٣ ـ لمسة رومانسية جديدة:

فى بداية العلاقة كانت الزوجة تهتم بزوجها اهتماما خاصا، ويدخل البيت فيراها فى أحسن صورة، وقد ترتدى له من الملابس ما تنعشه ويثيره. إلا أنه بمرور الزمن تقل الرغبة فى إدخال البهجة إلى نفس الطرف الآخر ـ ربما لكثرة المشاغل ومتطلبات الأطفال وزيادة المسؤوليات..الخ. إلا أنه ليس هناك ما يمنع من تجيد اللقاءات الحلوة الأولى، ومن ارتداء الملابس الجذابة، ووضع الشموع، واستخدام العطور.. الخ. إن الزوج يحب أن يجد شيئا خاصا ينتظره، وهذا الشىء يدل على أنه إنسان "خاص" وله مكانة "خاصة" ووضع "مميز". إنه إنسان يستأهل كل مبادرة رقيقة وحفاوة جميلة. ويكون أسعد وأسعد إذا استقبلته زوجته بطريقة حلوة فيها جاذبية وفتنة و... إغراء.

٤ ـ مزيد من المداعبة والمرح:

الزوج يحب أن يجد شيئا خاصا ينتظره

كان شهر العسل والفترة الأولى من الزواج عصرا ذهبيا جميلا، وكانت المداعبات والضحكات ووسائل المرح كثيرة. واستمرار ذلك حتى ولادة الطفل الأول ثم الثانى مع استمرار دفع الأقساط المختلفة. وبالتدريج تدهور مستوى المرح والانشراح وغاصت العلاقة الحميمة وسط ركام المتاعب والمشاغل وتبعات الحياة اليومية. إلا أن الحياة الزوجية والعلاقة بين الرجل والمرأة ليست علاقة روتينية جامدة. وهناك مجالات متاحة لمزيد من وسائل المرح والمداعبة والمزاح، ويحرص كل منهما على أن يعمل للطرف الآخر شيئا يحبه أو معروفا يسعده.

٥ـ الابتعاد قليلاً يشعل اللهفة ويزيد المحبة:

أثناء الخطبة وفترة التعارف الأولى كانت اللهفة متقدة والخيال جامحا والرومانسية هى طابع العلاقة السائد. وهذا الخيال جامحا والرومانسية هى طابع العلاقة السائد. وهذا شىء طبيعى بسبب البعاد وعدم اللقاء إلا خلال فترات متقطعة، بخلاف الزواج الذى يكون فيه اللقاء دائما أو شبه دائم. لهذا يستحسن أن يفترق الزوجان لبعض الوقت ليلتقيا ثانية فى لهفة وشوق وبدافع الحب والحنين. فمثلا يمكن أن تشغل الزوجة نفسها بالدراسة فى أحد معاهد الكمبيوتر أو اللغات، أو تقوم بنشاط اجتماعى فى خدمة البيئة، فيما يتوجه الزوج إلى النادى لممارسة الرياضة التى يحبها، أو يلتقى فى جلسة مودة مع أصدقائه، أو يمارس هواية مفيدة.. الخ. وهناك مثل مصرى يقول "ابعدوا حبة تزدادوا محبة". وهذا يدل على أن الابتعاد لفترة محدودة يولد مشاعر الحنين والإعزاز، ويجعل كلا من الزوجين متلهفا إلى لقاء الآخر.

متى تتحسن المتعة الجنسية؟

هل تعلم أن التمتع بحياة جنسية أفضل يبدأ بعد أربع سنوات زواج؟! هذا على الأقل رأى الكثير من البريطانيين والبرطانيات الذين اعترفوا فى دراسة بحثية نشرتها صحيفة "الصن" بأنهم يشعرون بالراحة أكثر للتخلص من عقدة الحياء من الممارسات الجنسية بعد اقامة علاقات غرامية طويلة لا تقل عن أربع سنوات.

ووجدت الدراسة التى شملت ٣٠٠٠ بالغ من الجنسين أن واحدا من بين كل أربعة من هؤلاء اعترفوا بأن ثقتهم بأجسادهم ازدادت بعد العيش معاً واقامة علاقات غرامية امتدت عدة سنوات.

واضـافت أن ٦٠٪ من المشـاركـين اعـتـرفـوا بأن العـلاقـة الغـرامـيـة الطويلة الأجل مكنتهم من تجريب أشياء جديدة فى الممارسات الجنسية تجنبوها من قبل بسبب خشيتهم من الإحراج، فيما أقرّ واحد من بين كل عشرة منهم بأن الجنس صار أفضل بعد الزواج. واشارت الدراسة إلى أن الجنس مثل أى طرف آخر من العلاقة ينمو ويتطور مع مرور الوقت.

انت متوتر؟! اذن مارس الجنس!!

يشعر الكثير من الأزواج بالمتعة أثناء ممارسة الجنس، لكن فى أحيان كثيرة يشعر أحد الأزواج أو كلاهما بعدم الرغبة فى ممارسة الجنس وربما يعطى سبباً لهذا، ولكن عادة لا يعطى الشريكان أسبابا لممارسته مع أنها قد تصل إلى ٢٠٠ أو ٢٣٧ سبباً حسب دراسة أو مسح صدر أخيراً تحت عنوان "الجنس والثقافة لعام ٢٠١٠ دراسات حول الدوافع الجنسية".

أصحاب الـ ٢٣٧ سببا طلاب جامعيون تراوحت "أسبابهم" بين الرغبة فى الإنجاب وعدم الشعور بالأمان، مع الإشارة إلى أن الناس باتوا يمارسون الجنس أكثر مقارنة بالسنوات الماضية، وبصورة تتناقض مع الافتراضات السابقة والتى تحصر "الرغبة" فى ثلاثة أو أربعة دوافع مثل: الإنجاب والمتعة.. والحب أو معانٍ اجتماعية أو ثقافية أو دينية أخرى.

٤ دوافع لممارسة الجنس:

١ ـ الأسباب الجسدية وتتعلق بالمتعة، وتخفيف التوتر، بدل ممارسة التمارين البدنية، والفضول الجنسى أو الانجذاب إلى الطرف الآخر.

٢ ـ أسباب تتعلق بتحقيق غاية مثل إنجاب طفل، أو تحسين الوضع الاجتماعى أو الثأر.

٣ ـ أسباب عاطفية مثل الحب والالتزام والامتنان.

٤ ـ أسباب تتعلق بعدم الشعور بالأمان، وبالتالى تعزز ممارسة الجنس الثقة بالنفس، وتبقى الشريك بعيدا عن السعى للحصول على الجنس فى مكان آخر، أو الشعور بالمسؤولية عن عدم تلبية طلب الشريك، وأخيراً تفادى ضغوط لممارسة الجنس.

الفروق بين الجنسين:

عادة ما يسعى الذكور للجنس، لأنه يولد لديهم شعوراً جيدا. أما الإناث وبالرغم من أنهن يجدن متعة فى ممارسته، نجدهن فى الغالب يعملن على تعزيز العلاقة مع الشريك الآخر عن طريق الجنس. ويفرق الباحثون بين التوجه نحو الجسد والتوجه نحو الشخص. فالأول يتبدّى من الطريقة التى تشعر بها أجسامنا أثناء الممارسة، ولا تكون هنالك فى واقع الأمر مراعاة لمشاعر وأحاسيس الطرف الآخر. أما الثانى، فهو عندما يكون الجنس مرتبطا بالشخص الآخر، ويكون هناك اهتمام بمشاعره وأحاسيسه.

٢٠ سبباً إضافياً يدفعك لممارسة الجنس:

إذا كنت تشعر بالتوتر مارس الجنس، فتقليل التوتر يعد أحد الأسباب الرئيسية التى تدفع الأميركيين، وبصفة خاصة الذكور، إلى ممارسة الجنس. ومن الأسباب التى أوردتها الدراسة: تعزيز المزاج وتخفيف الاكتئاب، الواجب، تعزيز الثقة بالنفس، الشعور بحب الطرف الآخر، إثارة الغيرة، تحسين السمعة أو الوضع الاجتماعى، الحصول

على المال، الإنجاب، الحاجة إلى الحب والتعاطف، الرعاية والاحتضان، تجديد العلاقة مع الشريك، ضغوط الأنداء أو ضغوط الشريك، المتعة، تخفيف الدافع الجنسى، الثأر، الفضول الجنسى، إظهار الحب للشريك، التعرف على قوة الشريك، السمو الروحى، تعزيز السلطة.

٧ أوضا لتعميق مشاعر المتعة أثناء ممارسة الجنس

يختلف الوصول الى قمة الرعشة الجنسية بين كل شخص وآخر ولذا على كل من الطرفين فى هذه العلاقة الحصول على المعلومات الكافية بخصوص أوضاع الجماع وفحص فى أيها يعمقان مشاعر المتعة.

١ ـ طريقة الفارسة

على كل زوجين معرفة تحديد الوضعية الملائمة:

طريقة تعشقها كل الزوجات.. طريق تجعل الزوجة هى المسيطره والمتحكمه والمتمتعه وهى بان يستلقى الزوج على ظهره وتأتى الزوجة وتركب فوقه مثل الخيال الذى يمتطى الفرس وتضع يديها على صدر الزوج أو تضعهمها على نهديها لمزيد من الاثارة كما ان الزوج يستطيع ان يداعبها باثارة نهديها كما انها تستطيع ان تنثنى لمبادلته القبلات..

٢ ـ الطريقه العالمية العادية

وهذه الطريقه وهى الاكثر انتشارا فى العالم بحيث تستلقى الزوجة على ظهرها مع فتح ساقيها ومن ثم يأتى الزوج فوقها وتلف ساقيها خلفه أو تفتحهما بحيث يكون الصدر على الصدر والوجهان متقابلان لتبادل القبلات وتكون اكثر متعه ومداعبه حتى باليد بلمس النهدين وغيرهما..

٣ ـ طريقة الجماع العميق

وهذه الطريقة تجعل الجماع مثيرا للطرفين وهو أن تستلقى الزوجة على ظهرها وقد شبكت يديها على رأسها وقد ألصقت فخذيها بصدرها بينما الساقين فوق كتف الزوج.. وهنا يمكن للزوج ان يصل الى نقطة عميقه جدا فى الجماع علما ان هذه الطريقة لا تنفع الا للزوجة الرشيقة المرنه اما الحامل أو البدينة لا يمكن لها ذلك بشكل سليم..

٤ ـ طريقة وجها لوجه

وهذه الطريقة تكون بجلوس الزوجة على طرف السرير أو على كرسى والاهم ان لا يكون مرتفعا عن وسط الزوج.. وتكون بالمقابله وجها لوجه بفتح الساقين ويمكن ان تثنيهما الزوجة حول الزوج..

٥ ـ طريقة الاحتضان العلوى

وتتم الطريقة بأن تستلقى الزوجة على ظهرها وتمد رجليها ويديها وينام الزوج عليها وقد فرقت رجليها حتى يتمكن من إدخال القضيب ومن ثم تغلق ساقيها وتفردهما والزوج هو الذى يتحكم وميزة هذه الطريقة انها تجعل المهبل ضيقا جدا كلما اغلقت الزوجة فخذيها اكثر مما يعطى الزوج الفرحة بهذه الضيق.

٦ ـ طريقة العجلة

وهذه الطريقة متعبة للطرفين بحيث تمسك الزوجة طرف كرسى أو طاولة ويرفعها الزوج من قدميها بحيث يأتى وسطها واقفا ويتم الايلاج مع تحكمه الكامل بها حيث سيكون فخذيها بيديه لسحبها ودفعها مع امكانية ان تثنى قدمها من ركبتها على ظهره للاستناد..

٧ـ طريقة الجلوس الخلفى

هذه الطريقة ممتعه.. ويجلب جماعا مثيرا وخاصة للزوجة كما انه يريح الزوج من التعب والارهاق وتكون بأن يستلقى الزوج على ظهره وتأتى الزوجة وتجلس عليه كفارسة ولكن ظهرها لوجه الزوج وبذلك تتحكم الزوجة فى سرعة الحركة وتتمتع كيفما تريد كما انها تستطيع ان تنزل بظهرها على صدر الزوج الامر الذى يمنح الزوج فرصة مداعبة النهدين بيديه..

٧ اساطير تدور بين الرجال حول ممارسة الجنس

قدم الدكتور بارى بافمان Barry Buffman، طبيب المسالك البولية، ومدير فريق لوس أنجلوس الطبى فى ولاية بوسطن على موقع ask ٧ أساطير هى الأكثر شيوعاً بين الرجال حول ممارسة الجنس.

الأسطورة الأولى: فكر فيها.. وبس فيها!!

حول محاولة تفكير الشباب أثناء الممارسة الجنسية فى شخصية مشهورة، مثل إنجلينا جولى، أو ميجان فوكس، وذلك للاستمتاع أكثر أثناء وقت الجماع مع الزوجة. فأكد بافمان، أن الجنس يبدأ من العقل وليس من الجسد، لذلك لابد أن يكون العقل راقياً تماماً أثناء الممارسة.

الأسطورة الثانية

تقول إن الكثير يعتقدون بأن سرعة القذف تؤثر على الشباب فقط، وهذا خطأ فهى تؤثر أيضاً على كبار السن أيضاً، وبنسبة ٣٠٪، ولكنها تؤثر حقاً على من هم فى سن الـ٣٠ بسبب الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب.

الأسطورة الثالثة

هى اعتقاد الناس بأن بعض الأطعمة يمكن أن تكون منشطات جنسية، فلا يوجد دليل علمى على أن هناك أطعمة معينة تزيد من النشاط الجنسى، لكن هناك مقويات.

الأسطورة الرابعة

تقول إن الكثير يحسبون حجم أعضائهم على حسب حجم أيديهم أو أرجلهم، فإن حجم تلك الأعضاء لا علاقة له مع حجم تلك اليدين أو القدمين.

الأسطورة الخامسة

حول المنشطات الجنسية مثل الفياجرا وغيرها من العقارات الأخرى التى تؤخذ عن طريق الفم لعلاج ضعف الانتصاب، فالأدوية ليست سوى حل مؤقت للمشكلة التى ينبغى معالجتها من قبل طبيب مؤهل.

الأسطورة السادسة

الرجال لديهم أيضاً تقلبات يومية فى الرغبة الجنسية تماما كالنساء بالاعتقاد أنه بعد سن معين لم يعد الجنس مهم فى الحياة، فالجنس هو جانب هام من جوانب الحياة لجميع الأعمار، حتى تلك التى فى سنوات عمرهم الذهبية.

فى حين أن بعض الناس يعتقدون أن انخفاضاً فى الرغبة الجنسية هو جزء طبيعى من الشيخوخة، وفقدان الرغبة الجنسية يمكن أن تكون ذات صلة لعدد من العوامل الأخرى بما فى ذلك نقص هرمون، والاكتئاب، واضطرابات القلق، والآثار الجانبية للدواء، والتغيرات فى العلاقة، والاتصالات الحواجز، أو فقدان الزوج أو الشريك.

تتعلق حول أن الرجال أكثر قدرة على ممارسة الجنس، وحتى لو بشكل يومى عن السيدات. فالحقيقة هى أن الرجال لديهم أيضاً تقلبات يومية فى الرغبة الجنسية، كما تفعل النساء.

وهذه الأساطير شائعة جداً بين الكثير من الرجال ولابد من تصحيحها من أجل ممارسة جنسية سليمة

٥ نصائح ترفع قدرتك الجنسية!!

الإجهاد هو العدو الأكبر لصحتك خصوصاً صحتك الجنسية. إجهاد العمل، الإجهاد المالى، إجهاد الحياة (الشعور بالضغط النفسى)، وخصوصاً توتر العلاقة الجنسية التى يمكن أن تشكل سبب اضافى سلبى يؤثر إلى غريزتك الجنسيةً. مع ذلك، من الصعب أن يكون مزاجك جيد وأنت تفكر فى ذلك التقرير أو تلك المهمة. تذكر أنه لا يوجد سبب للعيش مع التوتر والضغط النفسى، لذا نقدم لك هذه النصائح الخمسة والتى سوف تساعدك على تقليل مستوى التوتر ورفع القدرة الجنسية خلال ١٥ دقيقة أو اقل:

١ ـ التأمّل/ التنفّس: تنفس بعمق. يبدو أننا فقدنا القدرة على استنشاق الاوكسجين بشكل طبيعى فى هذا المجتمع المحموم. حاول التخلص من كل الافكار السلبية وركز على تنفسك لمدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة. أجلس فى وضعية مريحة، اغلق عيونك وتنفس بعمق مع الزفير بشكل كامل.

استنشق هواء نظيفا بعمق قدر الامكان (يجب أن تتمدد عضلات معدتك بشكل صحيح)، قم بالعد ببطء من ٨ ـ ١٦. عبئ الرئتين بشكل

كامل وركز على حركة الصدر بثبات. امسك نفسك عن التنفس مع العد من ٤ ـ ٨. ازفر ببطء من الاسفل إلى اعلى الرئتين مع العد من ٨ ـ ١٦. كرر العملية ١٠ مرات على الأقل.

٢ ـ تمشّ: سواء كان العمل هو مصدر توترك أو نقاش حاد مع الشريك، انسحب بهدوء وخذ ١٥ دقيقة للتنزه فى الحديقة أو حول المنزل.

٣ ـ تناول كوب من الشاى: هدء اعصابك وتناول كوبا دافئا من مشروب عشبى مفضل، ننصح بأن يكون خال من الكافيين لتقليل التوتر. الشاى الاخضر أو العشبى يمتاز بفوائد صحية ويساعد على الهدوء والتنفس بعمق ويقلل من التركيز على التوتر.

٤ ـ تمدد: إذا شعرت بأنك متوتر لدرجة تؤلم عضلاتك فأنت بحاجة ماسة لعمل تمارين استرخاء للعضلات.

ـ حرك رقبتك بلطف من جانب إلى أخر وليس على شكل دائرة.

ـ حرك كتفاك من جانب إلى أخر.

ـ ارفع ذراعاك إلى اعلى نقطة ممكنة. ثم انزل الذراعان ليلامسا اصابع قدمك. لا تحاول جاهدا الامساك باصابع قدمك أو الارض المهم أن تقوم بتمرين التمدد وارخاء العضلات.

٥ ـ التدليك: بالرغم من أن ساعة من التدليك على يد محترف قد تكون هى الحل الامثل إلا أن الحصول على ٣٠ دقيقة من التدليك على يد الشريك سيكون أفضل بكثير. إذا كنت تشعر بالتوتر فاطلب من الشريك عمل تدليك لطيف باستعمال الزيوت العطرية المريحة للاعصاب. يمكنكما تبادل الادوار لتعم الفائدة عليكما معا.

لماذا تتراجع الرغبة الجنسية عند المرأة؟!

تشعر النساء أحياناً أنهن لسن فى مزاج لممارسة الجنس، وقد تمر أيام، وأسابيع وحتى أشهر دون أن تشعر المرأة برغبة جنسية أو انجذاب جنسى للشريك، مما يسبب العديد من المشاكل أهمها شكوك الشريك فى سلوك الزوجة غير النمطى، بالإضافة إلى احتمال عدم وجود تقارب أو محبة، مما قد يسبب مشاكل عائلية عديدة، يغذيها سوء التفاهم، والإحباط والانجراف وراء المغريات الخارجية، إذا كانت هذه هى القضية، فإليك بعض الطرق الآمنة والفعّالة لزيادة دافعك الجنسى.

كونى جذابة جنسياً

١ ـ حافظى على لياقتك البدنية: إن تناول الطعام الصحى الخالى من الدهون والأطعمة الدسمة التى تسبب الخمول، يساعد على زيادة الدافع الجنسى، بالإضافة إلى ممارسة الرياضة بشكل منتظم.

٢ ـ تخلصى من التوتر: مثلا العمل والعائلة، يمكن أن تسبب زيادة الضغوط على المرأة وبالتالى تراجع الاهتمام بالجنس، ابحثى عن طرق للتحمّل أو تخفيض الإجهاد فى حياتك، وستجدين بأن معدل الرغبة الجنسية بدأ بالارتفاع من جديد.

٣ ـ تفحصى أدويتك: العديد من الوصفات، بضمن ذلك أدوية حبّ الشباب، تسبب نقص الغريزة الجنسية عند النساء، لذا تفقدى أدويتك وتعرفى على مضارها وآثارها الجانبية على الرغبة الجنسية، يمكنك تغير الوصفة بعد استشارة الطبيب.

٤ ـ استعينى ببعض المحفزات الجنسية: هناك العديد من المنتجات فى السوق التى تعرف بقدرتها على زيادة الدافع الجنسى طبيعياً.

٥ ـ قومى بزيارة الطبيب: أى طبيب يمكن أن يستثنى أىّ مشاكل بدنية محتملة تسبّب الدافع الجنسى المنخفض، قد يختار الطبيب وصف هرمون التيستوستيرون لكى يزيد من الدافع الجنسى للمرأة.

٦ ـ غيرى شكلك ونظرتك للمعاشرة: بعض النساء يعتبرن المعاشرة الزوجية حق من حقوق الزوج، لا حول لهن فيه ولا قوة، ولكنه بالعكس من ذلك فهو واجب على الزوج أيضًا، لذا استعينى بأنوثتك، وببعض الأفكار المذهلة لتغيرى مظهرك الخارجى ونظرتك المحدودة للجنس، واستمتعى بالتلاعب بالشريك حتى تصلى لما تريدينه وستشعرين بأن الدافع الجنسى أصبح ملك يديك أنت بكلمة أخرى "كونى جذابة جنسياً".

الإثارة قبل الجنس.. تزيد احتمال الانجاب

قال طبيب بريطانى إن ممارسة الرجال للجنس بشغفٍ وفى جو ملىء بالإثارة والحميمية يزيد احتمال خصوبتهم وإنجابهم للأطفال.

وبرأى الدكتور ألن بايسىء وهو محاضر فى علم الذكورة وخصوبة الرجال فى جامعة شفيلد ببريطانياء فإن الأزواج الراغبين بالإنجاب غالباً ما يشكون من أن "ممارسة الجنس أصبحت أمراً روتينياً وميكانيكياً وهذا أمر خاطئ".

وقـال بايسى وهو عـضـو أيضاً فى جـمـعـيـة الخصـوبة البـريطانيـة لصـحـيـفـة "ديلى مـيل" يـجب أن تكون ممارسـة الجنس مليـئـة بالإثارة والاندفاع الشديد كما لو أن الزوجين يلتقيان لأول مرة".

وأوضح بأن ممـارسـة الجنس بهـذه الطريقـة ينعكس بشـكل إيجـابى على نوعية وكمية السائل المنوىء لافتاً إلى أن بلوغ المرأة للذروة الجنسية بشكل قـوى يزيـد فـرصـة تلقـيـح السـائل المنوى لبـويضـاتهـا وبالتـالى الإنجاب.

وأضـاف إن الـرجل يقـذف حـوالى ٢٥٠ مليـون نـطفـة خـلال ممـارسـة الجنس وإذا مـا مـارس الجنس بانـدفـاع وحـمـيـمـيـة فـإن هـذا العـدد قـد يزداد بنسبة ٥٠ بالمائة.

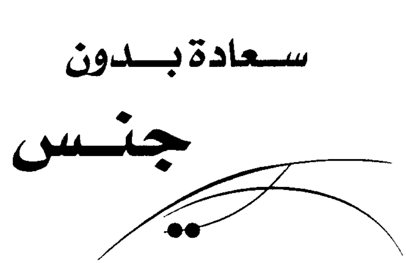
ودعـمت هذا الرأى الدكتـورة الأمـيـركيـة جـوانـا إيلنغـتـون الخـبـيـرة فـى علم النسل والتى ستبلغ مشاهدى برنامج " سباق السائل المنوى الكبير" " كلما كان الجنس جيداً كلما زادت فرص الإنجاب".

وأضـافـت " الشـىء الذى لا يعـرفـه الرجـال هـو أنه كلمـا كـانت الإثارة تتملكهم كلمـا اسـتـخـدموا احـتـيـاطـى السـائل المنوى الذى لديهم"ء مـشـيـرة إلى أن ذلك يزيد فرصتهم فى الإنجاب.

■ ■ ■

14

سعادة بدون جنس



فى الوقت الذى يزداد اهتمام الكثير من الرجال بالمسائل الجنسية، رأت اختصاصية العلاج الأميركية سارة ليبلوم أن هذا الأمر مبالغ فيه، إذ أن الكثير من النساء لا يبدين اهتماما بالجنس بقدر ما تهمهن المعاشرة الزوجية والرفقة مع الشريك.

وأشارت ليبلوم إلى أن الكثير من الأزواج، عندما يعزفون عن الممارسات الجنسية، يبدأون بالشعور بالسعادة، وتبادل النكات، ولكنها حذرت من أن هذا الشعور لا يدوم إلا بضعة أيام، لأنه سرعان ما تستعر الرغبة الجنسية لدى الرجال.

وبالتالى، بحسب ليبلوم، فإنه يجب على الأزواج أن يقوموا بعمل توازن ما بين رغبة الزوج ورغبة المرأة، وذلك بتنظيم المرات التى يمارسون فيها الجنس أسبوعيا، كى يحافظوا على سعادتهم، لأن الامتناع عن الجنس لفترة وجيزة من شأنه أن يزيد الشوق والرغبة بين الشريكين. وعليه يجعل ممارستهم للجنس أكثر حرارة بعد هذا العزوف.

من ناحية أخرى، بينت ليبلوم أنه يجب ألا يخجل الأزواج من التحدث حول الممارسات الجنسية بينهما، لأن هذا يزيل كل الحرج

والحواجز، ويمكن كل طرف من معرفة الممارسات التى يحبها شريكه، وهو برأيها الأمر الذى يضمن لهم حياة زوجية صحية.

وبالنسبة للأزواج الكبار بالسن رأت ليبلوم، أنه يجب على الزوجات أن يلاحظن أن الرغبة الجنسية تضعف لدى الرجال بعد الخمسين وبالتالى على النساء أن يراعين هذا الظرف وألا يضغطن عليهم، خصوصا أنه برأى الخبيرة تتحول الحياة الزوجية بعد هذه المرحلة العمرية إلى نوع من الصداقة، ويتلاشى منها تدريجيا العامل الجنسى.

ماذا تفعلى إذا كانت حياتك الجنسية مؤلمة!

يجب أن يكون الجماع تجربة رائعة، ورومانسية وبالطبع خالية من الألم. ولكن لماذا تشتكى بعض النساء من أنه العكس تماما؟

التحليل المنطقى: عندما تكون الفتاة عذراء، أحياناً لا يتمزق غشاء البكارة بشكل كامل عند اللقاء الجنسى الأول. وحتى لا نكون تقنيين جدا هنا، لكن غشاء البكارة هو غشاء يغطى فتحة المهبلة.

وفى أغلب الأحيان يمكن أن يتعرض غشاء البكارة للتمزق قبل اللقاء الجنسى الأول، أما بسبب ركوب الخيول أو الجمباز، مما يجعل اللقاء الجنسى الأول أقل إيلاما. ولكن أغلب النساء يشعرن بألم عند ممارسة الجنس لأول مرة بسبب تمزق غشاء البكارة ولكن لا تقلقى فسرعان ما يزول الألم.

أنت بحاجة إلى ترطيب إضافى

إذا كنت تشعرين بالعصبية عند الجماع، فجسمك سينكمش وهذا يجعل منطقة المهبل جافة، وعندها يكون اللقاء الجنسى مؤلما أكثر من العادة.

وإليك هذه النصائح لتخطى مرحلة الألم:

- استعملى كريم الترطيب الجنسى. يقوم بعض الأطباء النسائيين بإعطائك عينات مجانية من هذه الكريمات عند أول زيارة بعد الجماع أو ليلة الدخلة. تساعد هذه الكريمات الخاصة على ترطيب المهبل وتخفيف الألم. تتوفر عدة أنواع أيضا فى الصيدليات، قومى بقراءة الإرشادات جيدا قبل الاستعمال. ونذكرك بأن لا تستعملى الكريمات العادية والتجميلية عند ممارسة الجنس والالتزام بتلك المخصصة للعملية الجنسية.

- ركزى على المداعبة. اطلبى من الشريك أن يأخذ وقتا إضافيا فى المداعبة والملاطفة حتى تتخلصى من التوتر والشد العصبى. التدليك، القبل ,الحديث اللطيف والمثير يمكن أن يساعدك على التخلص من الخوف والتوتر، وقد يساعدك أيضا على الترطيب الطبيعى.

أسباب تنغص عليك حياتك الجنسية

هل أنت مذنبة بالقيام بإحدى هذه المحرمات الجنسية الشائعة❖ كل واحدة من هذه المحرمات كفيلة بأن تدمر حياتك الجنسية ولكن الأنباء الجيدة هو انك تستطيع أن تتجنبها. إذا أردت أن تكون أفضل عاشق بالإضافة إلى استمتاعك الشخصى احذر هذه الأمور.

١ - الحساسية المفرطة:

أكثر الناس يشعرون بالنشوة الجنسية وبلوغ الذروة عن طريق المداعبة فلا تنسيا ذلك. وتتصدر قائمة أكثر شىء يكره الرجل أثناء ممارسة الجنس تغير تعابير وجه المرأة عندما يحين دورها فى مداعبته

فتبدو كأنها تشعر بالقرف من الاقتراب منه وتتفقد الفراش بحثا عن أى تسرب للسائل المنوى. فكيف يمكن أن يثير هذا التصرف الرغبة الجنسية عند الرجل؟

٢ ـ الخوف من محاولة شىء جديد:

إذا كان الشريك يريد منك أن ترتدى ثيابا مثيرة أو حتى مضحكة أو غريبة قاومى رغبتك فى التفكير التقليدى وبدلا من قول شىء مثل "مستحيل" "فى أحلامك" فكرى بالموضوع وحاولى التوصل معه إلى اتفاق يرضى الطرفين بحيث يحصل على ما يريد وتحصلين أنت على ما تريدين. لا شىء يقتل الرغبة الجنسية مثل الشريك السلبى المتردد إذا كنت ترفضين القيام بكل شىء يطلبه منك الشريك فأنت ترسلين له رسالة عدم اهتمام به.

٣ ـ عدم معرفة نقاط الإثارة فى جسدك:

أكثر النساء يشعرن بهزة الجماع لوحدهن على خلاف الرجال فهزة الجماع عملية ليست سهلة بالنسبة للنساء. فبينما يحاول الرجل جاهدا السيطرة على قضيبه ومنعه من الانتصاب والقذف المبكر وربما العد حتى ٥٠٠ لوقف القذف. تبدو الفتيات هادئات مطمئنات يصعب إثارتهن بسهولة. ولكن هذا لا يعنى أن النساء باردات العواطف ولكن هزة الجماع بالنسبة لهن أمر يحتاج إلى الكثير من المداعبة وإلى الخبرة وهذا ما لا يمكن تحقيقه بدون تعاون من الرجل. لذا تعرفى على جسدك جيدا واعرفى النقاط التى تثيرك وقومى بالتحدث مع الشريك عن كيفية إثارتك وإلا ستظلين وحيدة فى الظل بينما يشخر الشريك بعد إشباع رغباته.

٤ ـ لا تكونى سلبية:

إذا كنت تنتظرين الشريك ليبدأ بالمغازلة فأنت على الأرجح سلبية وستخسرين الكثير من المتعة. لا يوجد ما يمنعك من أن تبدئى بالمغازلة والمداعبة. إذا بدأت فى مداعبة الشريك فجأة على غير عادتك فقد يشعل هذا فتيل الرغبة الجنسية وبدلا من أن تكونى سلبية خذى دورك فى العلاقة الثنائية وسيطرى على الوضع ولو لبضع دقائق وستعرفين عندها عنا ماذا نتحدث.

٥ ـ الشعور بالإحراج:

لعل من أسوأ اللحظات التى قد تقتل اللحظة الجنسية لحظة الشعور بالإحراج، وهنا يجب أن نذكر الأزواج بأن العلاقة الجنسية قد تتخطى كل شىء إلا لحظات الإحراج المزعجة والتى تأتى دون سابق إنذار مثل:

- اكتشاف أن ثيابك الداخلية متسخة تناول الثوم قبل الذهاب إلى السرير.
- وصول الدورة الشهرية فى ذلك الوقت بالذات.
- أو عدم إغلاق الباب ودخول أحد الأطفال عليكما فجأة.

لذا استعدا نعم حضرا لوقت المرح معا

لا تتناول وجبة دسمة غنية بالروائح القوية تفقد ثيابك الداخلية ولا حاجة لأن نقول أنك يجب أن تحافظ على نظافتك الشخصية دائما وليس فقط لممارسة الجنس وضع الأطفال مبكرا فى السرير وإغلاق الباب جيدا عندما تكونان فى الداخل.

وأخيرا كونا صريحان محبان وخذا المواقف المحرجة بروح رياضية واستغلا اللحظة لتضحكا معا. وحتما ستصبح حياتكما الجنسية مليئة بالقصص والخيال والإبداع الذاتى.

الملل الجنسى فى الحياة الزوجية

يعتبر الملل الجنسى فى الحياة الزوجية ظاهرة مألوفة ومعروفة منذ القدم..وقد ابتكرت الشعوب والمجتمعات وسائل عديدة لتحسين الشهية والمتعة الجنسية بما يتناسب مع أحوالها الخاصة وبما يضمن استقرار الحياة الزوجية واستمرارها.

ومن المعروف أن الأساليب والمشهيات الجنسية يمكن أن يكون لها مفعول إيجابى فى كثير من الحالات..مثل الثياب الخاصة والعطور والأجواء والوضعيات الخاصة.. وأيضاً الأثاث الجديد لغرفة النوم واستعمال الورود والإضاءة والمرايا، إضافة إلى أساليب التدليك والمسّاج والرقص واستعمال الأعشاب والأطعمة والأدوية وغير ذلك..مما هو شائع ومتنوع ومعروف. ويمكن أن ينشأ الملل الجنسى عن تغيرات فى الجسم وعن أمراض جسمية متنوعة بعضها عارض ومؤقت وبعضها مزمن..وتلعب الأساليب الصحية والتجميلية بمختلف أشكالها ووسائلها مثل الحمية والرياضة واستعمال العلاجات الدوائية والجراحية دوراً مفيداً فى عدد من الحالات.

ومن الناحية النفسية لا بد من التأكيد على أن الملل الجنسى يعكس فى كثير من أسبابه عوامل نفسية داخلية.. حيث تؤدى مشاعر الإحباط المتكررة والانزعاج والتوتر والمخاوف والقلق إلى تكوين ردود مزاجية وسلوكية سلبية تتسم بالشكوى والملل وعدم الرضا عن الطرف الآخر..

واضطراب الوظيفة الجنسية نفسها بمظاهرها الجسمية والفيزيولوجية مثل عدم الرغبة الجنسية أو ضعفها إضافة إلى صعوبات الانتصاب والإثارة الجنسية يمكن أن تعكس اضطراباً فى العلاقة الزوجية الإنسانية، واضطراباً فى التفاهم والحوار وحل المشكلات الحياتية اليومية.

وتعكس هذه الحقيقة ضرورة النظر إلى ما خلف الأعراض والشكاوى..أى إلى العلاقة نفسها بين الرجل والمرأة وصعوباتها ومشكلاتها..وبالتالى توجيه النظر نحو حلها وتعديلها أو السير فى الطريق الصحيح المؤدى لتخفيف الصراع والتوتر وتعديل أساليب التفاهم وتحقيق الذات الإيجابى ضمن العلاقة الزوجية..ويمكن للحوار والتعبير عن الانفعالات وعن الغضب والإحباط أن يلعب دوراً إيجابياً فى التنفيس عن المشاعر السلبية المتراكمة والحبيسة ومن ثم تعديلها وتفهمها وتبديلها.

ومن الناحية العملية يمكن أن يهرب بعض الأزواج تخفيفاً عن الملل الزوجى (أو المشكلات الزوجية والجنسية) إلى أساليب شاذة متعددة كالإدمانات المتنوعة أو إقامة العلاقات الخاطئة أو الاهتمام بالعمل بشكل مبالغ فيه..وبعضهم يبحث عن زوجة ثانية أو أكثر..وبعضهم يصبر ويتحمل أوضاعه..وأما الزوجات فبعضهن يصبرن ويدارين الأمور..وبعضهن يلجأن إلى التعويض عن الإحباطات والمشاعر السلبية بشراء الأشياء والحاجيات أو بالاهتمام بالأطفال أو العمل أو الانحراف بمختلف أشكاله ودرجاته.

ولا بد من التأكيد على وجود مخارج إيجابية للرجل والمرأة..وأولها تعديل المشكلات والسير فى طريق إغتناء العلاقة وغناها من النواحى

الروحية والعاطفية والجسمية..وقد يصعب ذلك أو يتعثر ولابد من المحاولة مراراً، وعندما تستحيل الحياة المشتركة وتتفاقم المشكلات لا بد من البحث عن الحلول الأقل ضرراً بما يتناسب مع الظروف الخاصة لكل أسرة، كالتعدد أو الانفصال أو الطلاق أو غير ذلك.

وأخيراً.. فالملل الجنسى ربما كان موضوعاً مبالغاً فيه من الناحية الجسمية والفيزيولوجية..فالزوج والزوجة يمكن أن يعيشا حياة طويلة مديدة وطبيعية من الناحية الجنسية يشتهى أحدهما الآخر..والاشتهاء الجنسى بالمعنى العضوى الكيميائى تحكمه أمور متنوعة ويلعب الخيال الشخصى دوراً فى ذلك، ويختلف الأفراد فى تكوينهم وحساسيتهم وردود أفعالهم الجسمية وفى مخيلتهم أيضاً، وتنمية الخيال وتنويعه وما يصاحب ذلك من أحاسيس يمكن أن يكون مفيداً وإيجابياً مادام ضمن الحدود الطبيعية بعيداً عن السلوك الجنسى المضطرب أو الشاذ.

والحياة الجنسية يمكن أن تتجدد وتزدهر ولا بأس بفترات من الملل المؤقت والعابر، وعندما يطول لا بد من بحث المشكلة فيما خلفها.. وبالتفصيل

لا تكشفى كل اوراقك

استغرب جدا من الخجل والحياء الشديد من الزوج الذى يظل ملازما لبعض النساء حتى بعد مرور ١٠ سنوات على زواجها... واستغرب جدا من جرأة البعض من البنات فى اول وبدايات الحياة الزوجية، لايتها الزوجة الجديدة العهد بالزواج لا تكشفى كل اوراقك واسرارك وخططك منذ البداية ! كل شى فى وقته حلو..الخجل مطلوب ولكن بحدود المعقول.

نصيحتى.....كونى مبدعة وواسعة الخيال فى الفراش....كما تبدعين فى مكياجك وتسريحتك..اتقنى دورك بكل احساس وحب فالجنس هو العنصر الرئيسى للسعادة الزوجية وهو عمل مشترك بين روحين فى جسد واحد... لا بد فى الجنس من الخروج على النص.. وإلا تحولت أجساد النساء إلى جرائد شعبية.. عناوينها متشابهة صفحاتها.

نصائح لارتداء قميص النوم لغرفة زوجية ملتهبة:

يقدم لكِ الخبراء بعض الطرق المفيدة والمجربة التى تجعلك تنعمين بحياة زوجية رائعة، ودون أى مشاكل:

- اختارى قميص نومك من الساتان ولا تركزى على لون معين أى اختارى أكثر من نوع ولا تلبسى لون واحد أكثر من مرة فى الأسبوع.
- ركزى على ألوان ودرجات الزهر.
- لا تضعى عطراً ثقيلاً مع ارتداء القميص.
- اختارى عطراً ناعماً خفيفاً أو بودرة جسم ذات رائحة خفيفة.
- تسريحة الشعر يجب أن تكون مناسبة أى غير مربوط، اتركيه ناعماً على الكتفين.
- لا تنسى ارتداء الإكسسوار الخفيف مع قميص النوم

كونى مستعدة لمنح كل الحب لزوجك

لا تستخدمى اسلوب اللف والدوارن والتلميحات ولا تتوقعى أن يعرف شريكك كل ما يدور فى ذهنكإذا كان زوجك يعمل طوال اليوم ويأتى متعبا على البيت لا تحاولى أن تزيدى من معاناته بالبدء بالطلبات والتذمر والشكاوى.

نجاح العلاقة الزوجية يحتاج الى الكثير من العمل وحتى تكونى زوجة صالحة وأما نموذجا يجب أن تكونى مستعدة لمنح كل الحب والحنان والمشورة لزوجك وعائلتك الصغيرة. تعالى نتعرف على بعض النصائح والاستراتيجيات الناجحة والفعالة لتحسين طريقة تعاملك مع زوجك.

كونى صادقة

الأمانة والمشاعر الصادقة هى أفضل سياسة. لا تستخدمى اسلوب اللف والدوارن والتلميحات. ولا تتوقعى أن يعرف شريكك كل ما يدور فى ذهنك يجب أن تقولى له ما يزعجك وما يعجبك حتى يتمكن من إسعادك.

كونى حنونة

عندما تكونان معا لوحدكما، عبرى له عن حبك وتقديرك. اللمسات البسيطة والتى تعبر عن اهتمامك وحبك له سوف تصنع فرقا كبيرا فى علاقتكما، مثلا لا تتركيه يخرج من البيت بدون أن تمنحيه قبلة وتتمنى عودته بالسلامة.

قدرى ما يقوم به

إذا كان زوجك يعمل طوال اليوم ويأتى متعبا على البيت لا تحاولى أن تزيدى من معاناته بالبدء بالطلبات والتذمر والشكاوى. نحن نعلم بأنك متعبة ومرهقة من العمل فى البيت ولكنه أيضا متعب ومرهق ويحتاج الى الراحة والهدوء، امنحيه بعض الوقت ليرتاح ويتناول طعامه ويتحدث عن يومه ثم حدثيه عن يومك.

كونى مستعدة للمساومة

لا يمكنك دائما الحصول على كل ما تريدين. كل واحد منكما يجب أن يكون مستعدا لتقديم التنازلات ليرضى الطرف الأخر حتى تتجنبا المشاكل وتستمر العلاقة. لا تشدى الحبل من طرفك كثيرا فتفسديه ولا ترخى الحبل كثيرا فلا يعود لك قرار أو رأى فى البيت. يجب أن تعرفى بأن التفاهم بين الرجل وزوجته يجعلهما أكثر قربا من بعضهما البعض وأكثر حبا.

التعقيد والحساسية دمار للعلاقة الزوجية

الضعف أو العجز الجنسى متعلق بالرجل أكثر من المرأة

العلاقة الجنسية بين الزوجين من أكثر الأمور تعقيداً وحساسية. فالكثير من البيوت والمنازل نامت باطمئنان وسكينة ومحبة بسبب المعاشرة الزوجية الناجحة. والكثير منها أيضاً قضت أيامها ولياليها فى خصام وشجار ونفور بسبب المعاشرة الزوجية السلبية أو الفاشلة.

وما يلفت النظر فى هذا الموضوع، أن الكثير من اللوم يقع على الرجل، كونه ليس فقط صاحب المبادرة فى كثير من الأحيان، ولكن أيضاً لأن الضعف أو العجز الجنسى متعلق بالرجل أكثر من المرأة، مع وجود نساء لديهنّ برود جنسى واضح مؤثر على العلاقات الزوجية.

الكبت الجنسى يؤدى الى البرود فى فراش

الكبت الجنسى فى مجتمعنا كان يمكن أن يكون أقل خطرا على صحة البنات النفسية لو كانت الثقافة والفنون ووسائل الإعلام أكثر حذرا فيما تبثه.

الكبت الجنسى هو من أهم المشاكل التى تعترض الفتاة، ليس فقط فى مرحلة مراهقتها بل فى مرحلة طفولتها أيضا.

والبنت التى تتربى على كبت أفكارها وآرائها تتعود أيضا أن تكبت رغباتها ومشاعرها وغرائزها الجنسية وهى متزوجة. والكبت الجنسى طوال سنوات الطفولة والشباب يقود حتما إلى عقم جنسى، أى إلى برودة جنسية فى سن المراهقة.

والكبت الجنسى فى مجتمعنا كان يمكن أن يكون أقل خطرا على صحة البنات النفسية لو كانت الثقافة والفنون ووسائل الإعلام أكثر حذرا فيما تبثه، وأكثر تطابقا مع قيمنا الأخلاقية.

الموبايل والحياة الزوجية:

لقد انضم الهاتف المحمول إلى قائمة الوسائل التى تستخدمها الزوجة الغيور فى التعرف على خيانة زوجها مثل احمر الشفاه الموجود على ياقة معطف الزوج أو رائحة العطر النسائى التى تفوح منه.

وقال محققون ومحامون أن تسعة من كل عشر حالات اشتباه فى الخيانة الزوجية تكشفها الرسائل الموجودة على الهواتف المحمولة الخاصة بالأزواج وتطلب الزوجات على أساسها التحقيق.

وذكر المحقق الخاص فينس موك الذى حقق فى ٤٠ حالة خيانة زوجية كشفت عبر المحمول أن زوجة شكت فى زوجها بعدما لاحظت انه يذهب إلى الشرفة عندما يتلقى بعض المكالمات الهاتفية.

وقال المحقق الخاص أن الزوج تلقى ذات ليلة إحدى مكالماته المشبوهة مما دفع بزوجته إلى فحص هاتفه بعد خلوده للنوم ثم استأجرته ليراقب زوجها حيث تأكد من خيانته لها.

وفى قضايا الطلاق لا تمثل الرسائل عبر الهاتف المحمول دليلاً على خيانة الزوج لزوجته وإنما مجرد دليل على وجود علاقة تجمع الزوج بسيدة أخرى.

الرجل يبحث عن المرأة صاحبة السلوك الأنثوى

- المرأة العاقلة والمتعلمة يمكنها أن تخلق جواً من السعادة والرضى لزوجها وأولادها.

- المرأة الغير متفهمة قادرة على تحويل حلو الحياة إلى مرارة ومرارة الحياة إلى علقم.

تعتبر المرأة الصالحة القطب الثانى الذى يبحث عنه الرجل فى كل زمان ومكان دون هوادة بهدف الاستقرار ومواجهة متاعب الحياة، فالمرأة العاقلة والمتعلمة يمكنها أن تخلق جواً من السعادة والرضى لزوجها وأولادها إضافة لسلوكها الأنثوى الملىء بالرقة والدلال، أما المرأة غير المتفهمة فهى قادرة على تحويل حلو الحياة إلى مرارة ومرارة الحياة إلى علقم.

ويفضل الرجل الزوجة التى تحترم رغبات زوجها وإلا تحولت الحياة الزوجية إلى جحيم والمرأة التى لا تحترم أفكار ورغبات زوجها لابد من استبعادها عن المنزل (طلاقها) لأن الاحترام هو أساس الحياة السعيدة. وهنالك ضرورة أن تحسن المرأة فن الإصغاء إلى زوجها وتشعره بأنها مهتمة به كى يكشف ما بداخله من هموم وإلا لجأ لغيرها ليشكو همومه ولذلك المرأة المناسبة لتكون شريكة الحياة هى المرأة المتفهمة القنوعة التى تقبل بالواقع أما المرأة الغيورة فهى غير مناسبة.

■ ■ ■

15

أكسر الروتين

هل جربت أيها الزوج ان تصحو قبل زوجتك من النوم... فتستحم.... ومن ثم تعود الى الفراش وتتداعى النوم...

بحيث اذا جاءت زوجتك تيقظك من النوم تفاجئها انك مستيقظ وتحضنها وتداعبها فى الصباح....

هل جربت أن تصحو قبل زوجتك فتعد الأفطار وتشعل الشموع التى تضفى رائحة عطرة فى إشراقه الصباح وتفاجئ زوجتك بأنك أعددت الافطار عنها....

هل جربت... أن تستحم فى الصباح وبعد ان تستحم تضع على جسمك المعطرات الريفيه الجميله فترجع للفراش مره أخرى وتداعب زوجتك بلطف شديد قبل أن تصحو... وتضمها وهى نائمه الى صدرك وتهمس فى اذنيها من كلمات الحب والغرام وانت مُحتضنها الى صدرك حتى تستيقظ فتطبع قبله على جبينها.... هل جربت....

عيناك سلاحك.. كيف تستخدميهما مع زوجك:

أكدت دراسات علمية متعددة أن المحبين عادة ينظرون إلى عيون بعضهم أثناء الحديث، ولا ينظرون إلى أنوفهم أو شفاههم أو ألسنتهم.

إن النظرات المتصلة لثوان قليلة، يمكن أن تحدث ـ رغم الصمت ـ ما تعجز عنه مجلدات كثيرة، حيث يمكن للزوجة أن تقرأ فى تلك النظرات الكثير من كلمات الحب، والحنان، والعطف، يمكن أن تقرأ فى تلك النظرات أنت جميلة وأنا معجب بك ـ أتكامل معك وبك.. دائماً مفتون بما تقولين، ويمكن للزوج أن يسمع نظراتها تقول: أنا متيمة بك وكم أحب أن أستمتع بحبك الحنون يغمرنى.

كما أن هناك ما هو أكثر من تلك المشاعر والأحاسيس فالعيون الدافئة، تحقق انفجارات وثورات من براكين الحب والحنان لا يمكن لأى حواس أخرى أن تحققها.

ولا شك أن العينين فى غرفة النوم ليستا عينين عاديتين، بل إنهما وسيلة تمهد للقاء أكبر وأشمل وتلعب دوراً بارزاً فى تحقيق التوافق بين الزوجين، وتشجع الانفعالات التأثيرية لدى الزوجة.

اتساع الحدقة

من هنا فإن بعض الباحثين يعتبرون العينين الوسيلة الأولى للتعبير الرومانسى أكثر من غيرهما.

يقول الدكتور اكهاردهش: إن الإنسان لا يستطيع إراديا التحكم فى حركة حدقة عينيه، ولكنه يمكن إثارتهما لأجل الاتساع، فمن المعروف أن الإنسان عندما يرى مناظر جميلة ومريحة ولطيفة كالمروج الخضراء والزهور، ووجه الحبيب، تتسع حدقتا عينيه بشكل لا إرادى.

وللفكر والأحاديث أيضاً.. دورهم ولتحقيق هذا الانتعاش النفسى والروحى بين الزوجين ولنتعلم سحر العيون لابد من:

١ ـ توسيع حدقتى عينى كل من الزوجين أثناء الأحاديث الودية.

٢ ـ وتبادل الكلمات الرومانسية.

٣ ـ لينظر كل منهما ويحدق مباشرة فى عيون الآخر وكأنه ينظر إلى بحر شاسع...

٤ ـ وليتأمل خلال نظراته أجمل جزء فى وجه الآخر كالأنف الدقيق أو تلك الغمازتين الحلوتين فتبدأ العينان تعطيان ذلك الإيحاء بالارتياح والاتساع..

٥ ـ تركيز الفكر على مدى جمال شريكك، واكتشاف الصفات التى تميزه عن غيره، وأنك سعيد بها معه وبالقرب منه.

٦ ـ وعليك أن تطرد من مخيلتك الخجل وعدم الثقة والعصبية والتفكير السلبى الذى يجعل جبينك مقطباً وبؤبؤ عينيك يتضاءل.

العين لا تخفى هذا السحر وليس للون العين أثر فى تحقيق هذه السعادة أو النشوة فالعينان الزرقاوان أو الخضراوان أو العسليتان أو السوداوان تتماثل جميعها فى تحقيق الغاية.

الممارسة الآمنة تقلل من أعراض الشيخوخة

ممارسة الجنس تحسّن من توزيع الدمّ، الأمر الذى يساعد فى ضخّ الأوكسجين إلى جلدك ويجعله ألمعالحياة الجنسية المنتظمة فى زواج مترابط يقلل من أعراض الشيخوخة عند الزوجين، كما يساعد فى دفع كمية إنتاج الكولاجين، الذى يجعل البشرة تبدو أكثر شبابا.

كلنا نعلم بأن تفاحة فى اليوم تبقى الطبيب بعيدا، ولكن الدّكتورة غلوريا ج برامر، عالمة متخصص فى الجنس ومقرّها جورجيا، تقول بأن هزة الجماع فى اليوم تبقى الطبيب بعيدا أكثر (التفاح مغذى ولذيذ ولكن الجنس له فوائد حيوية أكثر)!

فوائد الجنس على البشرة

وفقا للدكتورة غلوريا برامر: يجعل بشرتك أكثر توهّجا حقيقى - الجنس يمنح بشرتك وهجا طبيعيا. تقول برامر، "ممارسة الجنس تحسّن من توزيع الدمّ، الأمر الذى يساعد فى ضخّ الأوكسجين إلى جلدك ويجعله ألمع. كما يساعد أيضا على إزالة السموم ويمكن أن يزيد من حجم الشفاه ايضا".

يسيطر على حبّ الشباب

تقول برامر، "ممارسة الجنس يخفّض من مستويات الهورمونات ويجعله أكثر توازنا. والنتيجة؟ جلد وشعر أكثر حيوية!".

يقلل من أعراض الشيخوخة

الحياة الجنسية المنتظمة فى زواج مترابط يقلل من أعراض الشيخوخة عند الزوجين، كما يساعد فى دفع كمية إنتاج الكولاجين، الذى يجعل البشرة تبدو أكثر شبابا.

يمنع جفاف الجلد

تقول برامر يربط العديد من الناس ما بين الجنس وعمر النساء. " تقل الرغبة الجنسية عند النساء مع التقدم فى السن لأن الهورمونات تصبح أقل. ولكن بممارسة الجنس يزيد تدفق الدمّ والأوكسجين إلى الاعضاء الحيوية والجلد، مما يجعلك تبدين أكثر شبابا".

يقوى الأظافر

نفس الهورمونات التى تعمل عل زيادة وهج الجلد، تحافظ على أظافرك قوية أيضا، خصوصا أثناء الحمل.

جاذبية المرأة تهدد العلاقة بالخطر

أظهرت دراسة بريطانية جديدة ان مصير العلاقات التى تكون فيها المرأة أكثر جاذبية من الرجل هو غالباً الفشل فى حين ان العكس ليس صحيحاً.

وذكررت صحيفة "دايلى مايل" البريطانية ان مجموعة باحثين من عدة جامعات بريطانية أجروا دراسة لصور رجال ونساء، عمر علاقة بعضهم أشهر قليلة والآخرون سنوات عدة.

وأضافت ان تحليل الصور كشف ان وجود زوج أو حبيب جذاب لا يشكل عائقاً أمام نجاح العلاقة,ولكن إذا كانت المرأة هى التى تتميز بالطلة الأجمل، فإن العلاقات تميل إلى الانتهاء خلال فترة أشهر فقط.

وقال الباحث الرئيسى فى الدراسة روب بوريس ان هذه النتيجة "تشير إلى ان المرأة هى التى تتحكم باستمرار العلاقة أو انتهائها".

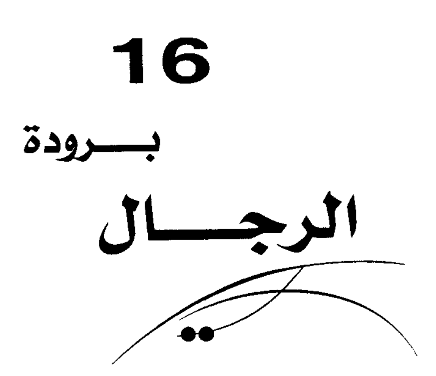
وأضاف بوريس ان النساء الجميلات قد يعين انهم قادرات على الانتقاء والاختيار، كما انه يبدو انهن يتمتعن بالثقة لإنهاء علاقات.

ورجح انه من الممكن أن تنتهى العلاقات أيضاً بسبب غيرة الرجل الأقل جاذبية على شريكته، فى حين ان المرأة الأقل جاذبية "قد تتأقلم مع وضعها وبالتالى تستمر العلاقات فترة أطول

■ ■ ■

16

برودة الرجال



قال باحثون متخصصون فى دراسة السلوك الجنسى البشرى إن الرجال حول العالم يسجلون نسباً عالية وغير معتادة من البرودة الجنسية بشكل لم يكن يحصل من قبل بحسب الإحصائيات، وأعاد الباحثون هذا الأمر إلى مجموعة من الأسباب التى بدأت تفرض تأثيرها على الميول الجنسية للرجال.

وقال يان كيمر، مستشار العلاقات الجنسية وصاحب مجموعة من الكتب الأكثر مبيعاً حول الموضوع، إن بعض تلك الأسباب قد تكون بيولوجية، ومنها أمراض القلب أو تناول الأدوية المضادة للاكتئاب، أو الإدمان على الكحول والمخدرات.

وذكر كيمر أن العامل الثانى مرتبط بمشاعر الرجال، مشيراً إلى أن الرجال يتحركون جنسياً بدافع من ثقتهم ورضاهم عن أنفسهم، ولكن هذه الثقة تراجعت بشدة خلال الأشهر الماضية حول العالم بسبب الأزمة الاقتصادية التى سببت فقدان ملايين الوظائف وجعلت الرجال يشعرون بالقلق وحتى بضعف الرجولة، خاصة وأنهم يعيلون العائلة فى أغلب الأحيان.

أما العامل الثالث بحسب كيمر فهو مرتبط بالعلاقات الاجتماعية وتأثيراتها على الرجال، والمشاعر التى تولدها لديهم من غضب وعدم رضا، وتجعله بالتالى فى مزاج "عكر" لا يرغب معه بإقامة علاقة جنسية، أو تجعله يرغب بأن تكون تلك العلاقة خارج إطار الزوجية.

وقد أفرزت التكنولوجيا الحديثة عاملاً رابعاً يتمثل فى إن هوس بعض الرجال المتزايد بمتابعة مقاطع الجنس والصور الإباحية عبر الانترنت، والذى يؤثر بشكل سلبى عليهم، إذ يفقد عدد كبير من المدمنين على الانترنت شهوتهم لممارسة الجنس مع شريكاتهم ويتولد لديهم شعور خاطئ بأن النساء الحقيقيات "لا يمكن لهن إشباع رغباتهم."

وبحسب كيمر، فإن تراجع الرغبة الجنسية لدى الرجال ظاهرة جديدةء إذ كان يعتقد أن البرودة الجنسية ظاهرة متعلقة بالنساء اللواتى قد يمتنعن من ممارسة الجنس لأسباب مختلفة، ولفت الباحث إلى أن هذه الظاهرة قد يكون لها تأثيرات سلبية جداً على النساء مستقبلاً، إذ قد يشعرن بالإهانة لرفض أزواجهن ممارسة الجنس معهن.

اللمسة الأنثوية تشد عزيمة الرجال

أفادت دراسة جديدة أن الرجل يميل للمجازفة إذا لمسته المرأة أو ربتت بيدها على ظهره فيشعر بالأمان أكثر ويتشجع للقيام بأشياء قد لا يفعلها فى الأحوال العادية.

وأعد الدراسة جوناثان ليفاى من جامعة كولومبيا فى نيويورك، وجنيفر جى. أرغو من جامعة ألبرتا فى كندا، وذلك بأن وضعا أمام مجموعة متطوعين خلال اختبار عزائمهم خيارين للاستثمار أحدهما س زآمنس والآخر ينطوى على مخاطر أوس مجازفةس مالية.

وتبين للباحثين أن الرجل الذى تقدمت منه امرأة ولمسته وربتت بيدها على ظهره أو على كتفه كان أكثر شجاعة وميلاً للمجازفة من نظيره الذى ترك وشأنه ليتدبر أموره بنفسه.

كما وجدت الدراسة التى نشرت فى مجلة العلوم النفسية أن المرأة عندما تلمس الرجل وتربت على ظهره ولا تصافحه يشعر بالقوة، وأنه إذا قام رجل بذلك فلن يكون له تأثيرا يذكر.

وقال الباحثان إن جذور ذلك ربما ترجع إلى شعور الرجل بالراحة والأمان عندما كانت أمه تربت على كتفه وتشجعه خلال الطفولة.

طرق لاستعادة الرغبة الجنسية قبل أن تختفى

يمكنك وضع اللوم على الإجهاد، الهرمونات أَو حتى الإعياء، لكن النساء هذه الأيام لا يشعرن برغبة جنسية قوية. وهذا ليس كلامنا بل وفقا لما وجده مسح اجراه مركز الصحة الوطنية والحياة الإجتماعية، الذى ذكر بأنّ ٣٢ بالمائة من النساء فقدن الاهتمام الجنسى لعدّة شهور السنة الماضية.

وهو أمر مؤسف حقا، خاصة وأن الجنس يحسن من الصحة (فالدراسات المختلفة تقول بأن الجنس يعزز نظام المناعة، ويقلل من الشعور بالإجهاد والقلق، ويحارب أعراض الشيخوخة، الخ). لذا، إليك هذه الملاحظات السريعة للحصول على مزاج جيد بطريقة طبيعية، واستعادة رغبتك الجنسية قبل أن تختفى.

١ ـ الفياغرا الطبيعية:

النساء لا يملكن فياغرا ولكن يملكن طرق طبيعية للحصول على رغبة جنسية.

بعض الأعشاب والنباتات الطبية توفر دافع جنس صحّى للرجال والنساء. وفقاً لكتاب لمؤلفه كريس كيلهام، هناك نباتات

مثل maca وrhodiola وhorny goat weed تحتوى على مواد طبيعية يعتقد بأنها تساعد فى زيادة مقاومتك للإجهاد العاطفى والجسدى والإعياء والكآبة والمرض. لذا فلن تساعدك هذه النباتات فقط فى الترويج لصحة جنسية أفضل بل ستساعدك فى التخلص من المشاعر السلبية التى تؤدى إلى تراجع الرغبة الجنسية فى الاساس.

٢ ـ الطعام المناسب:

عندما يتعلق الأمر بأطعمة الشهوة، فقد سمعنا كثيرا عن عجائب المحار والكافيار والشوكولا ـ لكن ماذا عن السلمون والإسقمرى؟ (أو الأطعمة الشهوانية الـ٣٠ (?وفقاً للخبراء، فأن الأطعمة الغنية الاحماض الدهنية الأوميغا ـ ٣ تزيد من جريان الدم وتعزز الرغبة الجنسية. كذلك فأن الأطعمة الغنية بالأوميغا ٣ تعمل جيدا مع أجواء الشموع الرومانسية؟ جريى الجوز، البروكلى، الشمام، الفاصوليا البيضاء، السبانخ، ورق العنب، والزهرة. إذا كنت تحبين القرمشات، يمكنك تناول اطعمة غنية بالاحماض الامينية مثل الكاجو، الجوز،الفستق، الغرونولا، الشوفان، الخضار الورقية، الثوم والحمص، التى تزيد من الدورة الدموية والشعور بالحرارة.

٣ ـ تخلصى من التوتر:

الاجهاد يقلل من الرغبة الجنسية بلا شك. وفقا لدراسة نشرت مؤخراً، قالت النساء بأن الاجهاد هو السبب الاول فى تراجع رغبتهن الجنسية. لذا لتعزيز رغبتك يجب أن تحصلى على الراحة.

حركات الشفاة وحركات الوجه تجذب الرجل:

الرجل يحب ان يستيقظ فيجد زوجته قد استيقظت قبله لتعتنى بنفسها وتجمل نفسها له.

حركات الشفاة وحركات الوجه تجذب الرجل وتثيره.. والاهم من ذلك المكياج والتعطر والنظافة ذلك ان يرى الرجل المرأة دائما متزينة له باللباس والماكياج على الوجه حتى بعد الزواج..

الرجل يحب ان يستيقظ فيجد زوجته قد استيقظت قبله لتعتنى بنفسها وتجمل نفسها له حتى لا يصاب بالنفور والاشمئزاز..

الجميع رجالا ونساءا تكون اسوأ حالات وجههم حين يستيقظون من النوم.. لذا على المرأة أن تبادر بالذهاب الى الصالونات وتغير تسريحات الشعر ما لم تره عينه قط ومن المكياج كل يوم.. حتى يحس انه يرى يوما فيوم امرأة جديدة جذابة مغرية تفهم حاجة زوجها

حياتك الجنسية الرائعة تتبدل نتيجة الضغوطات النفسية

أحيانا تحصل أمور غير مفهومة بين الشريكين مما يؤدى إلى تغير الشريك وغالبا لا يكون هذا التغير إلى الأفضل ,حتى لو كانت علاقتكما الجنسية رائعة فى بداية الزواج، فيمكن أن تتحول وتتبدل نتيجة لتقلبات الحياة والضغوط النفسية التى يواجهها الطرفان سواء من المنزل أو من الخارج وغالبا ما يولد الضغط مشاكل جنسية.

يمكن أن تكونى قد تعرفت على نصفك الآخر بعد علاقة حب، أو ربما بعد تعارف قصير، ولكن هذا لا يعنى بأنك تعرفينه، فأنت لا زلت فى أرض مجهولة عندما يتعلق الأمر بالحياة الزوجية فى بيت واحد كزوج وزوجة.

قد يتغير الشريك أحيانا تحصل أمور غير مفهومة بين الشريكين مما يؤدى إلى تغير الشريك وغالبا لا يكون هذا التغير إلى الأفضل.

سيكون هناك نقاط اختلاف كثيرة مع التقدم فى العمر، وتغيرات الحياة، تتغير الأولويات، ويصبح لكل طرف أهداف مختلفة وأسباب كثيرة للاختلاف أيضا.

وتصبح الحياة أحيانا أفضل وأفضل أحيانا تحظى العلاقة بالمباركة وبالتالى يشعر الطرفان فيها بأنهما شخصان يحملان كيانا واحدا. وعندها تصبح الحياة أفضل لأن الأهداف لن تتغير، والنفوس لن تتبدل.

سيكون عندك تقلبات فى حياتك الجنسية حتى لو كانت علاقتكما الجنسية رائعة فى بداية الزواج، فيمكن أن تتحول وتتبدل نتيجة لتقلبات الحياة والضغوط النفسية التى يواجهها الطرفان سواء من المنزل أو من الخارج. غالبا ما يولد الضغط مشاكل جنسية.

الحقيقة تخرج دائما مهما كنتما صادقان مع بعضكما البعض لا بد أن تظهر الحقيقية. فحبل الكذب قصير وسرعان ما تنكشف الحقائق، سواء كان الزواج لمصلحة، أو كان هناك خيانة، أو ما إلى ذلك من مشاكل يخفيها الطرفان عن بعضهما البعض

سوء التوافق الجنسى واثره فى العلاقات الزوجية

يعتبر وجود علاقات جنسية سليمة ومشبعة بين الزوجين أمرًا أساسيًا فى كل زواج سعيد ناضج. ذلك أنه إذا كان السكن هدفًا من أهداف الزواج كما ورد فى الآية القرآنية الكريمة: ﴿**ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجًا لتسكنوا إليها، وجعل بينكم مودة ورحمة**﴾، فإن

المشاكل الجنسية منغص كبير لهذا السكن على المستويين النفسى والجسدى.

ولذلك اعتبر الحديث الشريف العلاقة الجنسية بين الزوجين عملاً نُؤجر عليه، فقد روى مسلم عن أبى ذر فى حديث طويل أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «وفى بضع أحدكم صدقة (البضع يعنى الاتصال الجنسى) قالوا يا رسول الله، أيأتى أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر! قال صلى الله عليه وسلم: أرأيتم لو وضعها فى حرام كان عليه وزر، قالوا: بلى يا رسول الله، قال: فكذلك إذا وضعها فى الحلال كان له فيها أجر».

وقد أثبتت الدراسات النفسية أن السكن والمودة والرحمة بين الزوجين تزداد قوة بوجود توافق جنسى بينهما. وذلك لأن العلاقة الجنسية بحكم طبيعتها مصدر نشوة ولذة فهى تشبع حاجة مُلحة لدى الرجل والمرأة على السواء. واضطراب إشباع هذه الغريزة لمدة طويلة يسبب توترًا نفسيًا ونفورًا بين الزوجين إلى الحد الذى جعل كثيرًا من المتخصصين ينصحون بالبحث وراء كل زواج فاشل أو متعثر عن اضطراب من هذا النوع.

وكثيرًا ما يتنقل العديد من هؤلاء الأزواج بين العيادات الطبية والنفسية مدة طويلة يبحثون عن العلاج الناجع لشكاواهم ومشاكلهم دون جدوى وهم لا يدرون، أو يدرون ولا يصرحون، إن وراء كل ذلك معاناة واضطرابًا فى العلاقات الجنسية.

وفى المقابل فإن العديد من الصعوبات والمشكلات داخل الأسرة يمكن أن يغطى عليها ويخفف من وقعها وجود توافق جنسى بين

الزوجين. ذلك أن الارتواء الجنسى المشبع يجعل الحب وعلاقة المودة يتجددان باستمرار، مما يورث نوعًا من الرضا عن الآخر يجعل كل زوج يغض الطرف عن هفوات صاحبه، كما قال الشاعر: وعين الرضا عن كل عيب كليلة وعين السخط تُبدى المساويا ,لهذا فمن الطبيعى أن نجد العيادات النفسية تمتلئ بهذا النوع من الأزواج الذين يطلبون المساعدة. وسنحاول هنا أن نبين بعض الأسباب التى تسبب سوء التوافق الجنسى بين الزوجين.

أسباب سوء التوافق الجنسى

الجهل بحق المرأة فى المتعة الجنسية:

وهذا راجع إلى النظرة إلى المرأة التى نعتبرها محل متعة وكفى! وعليها أن تهتم بالإنجاب والأولاد، أما الاستمتاع فهو من حق الرجل وحده، وقد ساد هذا فى مجتمعنا ـ كما فى مجتمعات كثيرة ـ ولا يزال شائعًا مع الأسف الشديد.

وهو مناقض لقواعد الزواج السليم كما هو مناقض للشرع الكريم الذى يقتضى أن من الواجب على الزوج أن يعف زوجته كما أن من الواجب عليها أن تعفه. ذلك أن التصور الذى يقتضى بأن تكون الزوجة إيجابية أثناء العملية الجنسية، يكسب هذه العملية مزيدًا من الإثارة والحيوية والبهجة، ويجعل المرأة أكثر شعورًا بالمتعة وأكثر تحقيقًا للذات.

أما اكتفاء المرأة بالانتظارية والمسايرة دون تلقائية ومبادرة إلى المداعبة والإثارة والمباشرة، يجعل المرأة تخرج من العملية الجنسية دون ارتواء تام لنهمها الجنسى. كما يفقد زوجها قدرًا مهمًا من الإثارة والمتعة.

عدم وجود التفاعل الجنسى بين الزوجين:

فكثيرًا ما تخلو الحياة الجنسية للزوجين من مساعدة كل واحد منهما الآخر على التمتع باللذة وتحقيق الإشباع الجنسى. وهو ما يسبب نفورًا نفسيًا قد يتطور إلى علاقات سيئة متوترة.

وقد يُصرَف ذلك التوتر على مستويات متعددة، فيقل الاهتمام بالأسرة، ويهرب الزوج خارج البيت بحثًا عن جو آخر موفر للراحة النفسية، أو قد تنطوى الزوجة على نفسها أسفًا.

ومن ذلك ألا يجد الزوج من زوجته تجاوبًا جنسيًا كافيًا: يبدأ من عدم التزين لزوجها إلى الفعل الإيجابى الممتد إلى آخر مراحل الاتصال الجنسى...

أو ألا تجد الزوجة من زوجها الاهتمام بمتعها الجنسية. فلا يساعدها كما هو ضرورى على بلوغ الالتذاذ (أى قمة اللذة الجنسية)، بل بمجرد أن يقضى وطره يديرها ظهره، وهذا أيضا قد يترك لدى الزوجة استمرار الرغبة الجنسية، مما قد يسبب انفعالاً نفسيًا يؤثر تأثيرًا سلبيًا على العلاقات الأسرية.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن للظروف الحياة وحالة الشخص الجسدية والنفسية تأثيرًا فى نشاطه للعملية الجنسية. فحالة التعب والحاجة إلى النوم والتوتر النفسى والقلق والانشغال الشديد والخوف والاكتئاب، كلها حالات تجعل الإنسان ـ فى الغالب ـ عاجزًا عن أن يُثار جنسيًا. وأحيانًا لا يشعر أحد الزوجين بمعاناة الطرف الآخر، فيغضب لعدم استجابته للمداعبة والإثارة، فينزوى عنه أو يقاطعه عن سوء فهم. وهذا يفرض

على كل زوجين أن يأخذا بعين الاعتبار ظروف الطرف الآخر ووضعيته الجسدية والنفسية.

فتور العواطف بعد فترة من الزواج:

فعادة ما يسبق الحياة الزوجية نوع من تلهف وشوق أحد الزوجين للآخر، وقد يستمر فترة بعد الزواج. لكن كثيرًا ما يعقب ذلك فتور فى العاطفة المتأجج، فتخبو رغبة كل واحد من الزوجين إلى صاحبه. قد يكون من أسباب ذلك قصر علاقة المحبة والمودة بين الزوجين على الجانب المادى الجنسى، وعدم محاولة تنمية مختلف جوانبها الإيمانية والمعنوية والفكرية والجسدية...

وقد يكون من أسبابه أيضا عدم محاولة تنمية الحب بينهما ورعايته حتى لا تخبو جذوته وتنطفئ. إن على الزوجين إعادة إحياء الحب بينهما فترة بعد أخرى، ومراجعة علاقتهما وتطويرها. فالكلمة الطيبة، واللفتة الحانية، والهدية ولو بسيطة... والاهتمام والإنصات والإيثار فى المعاملة، كل ذلك من ضرورات إحياء الحب. هذا الحب الذى يجب أن يخرج من غطاء الصمت إلى رحابه، وأن يتحدث به وعنه بين الزوجين وأن يُمارس. فإن هذا مما يزيده وينعشه، ويقيه من المنغصات والمثبطات. وهذا وحده يحقق ما علمنا الله تعالى أن ندعو به: **﴿ربنا هب لنا من أزواجنا قرة أعين﴾** (الفرقان/٧٤).

الأمراض والاضطرابات الجنسية:

فهناك العديد من الاضطرابات الجنسية ذات الجذور العضوية أو النفسية، يمكن أن تكون سببًا فى التنافر بين الزوجين. ومن تلك اضطرابات البرود الجنسى أو سرعة القذف لدى الرجل، والمشكلات

العضوية لدى المرأة ـ العامة أو الأنثوية ـ أو إيلام العملية الجنسية وغيرها. ويتكفل الطبيب النفسى ـ بعد التشخيص ـ بوضع خطة علاجية لمثل هذه الاضطرابات.

إن الوعى بهذه الأسباب يشكل معينًا مهمًا للوقاية وعلاج سوء التوافق الجنسى فى بداية الزواج، وعلى مدى سنوات عمره..

■■■

17

عندما يتهرب الرجل من العلاقــة



لا تندهش أيضاً عندما تعلم أنه لا يشكو من أى أسباب نفسية تمنعه من ذلك، لأنه يعانى ما هو أشبع ألا وهو الصداع الجنسى.

الإحصائيات الحديثة كشفت النقاب عن هذه المعاناة فى صفوف الرجال، مما يؤثر حتماً على استقرار الأسر، إذ يتحول استمتاع العلاقة الزوجية إلى ألم لا يطاق.

بعض الأطباء يؤكدون أن الصداع الجنسى لا يكون صداعاً جدياً، فقد تكون ممارسة الجنس نفسها هى تسبب أوجاعا فى الرأس والرقبة اللذان يعززان الاتصال الجنسى ويسببان التشنج.

ويفيد أطباء بأن الصداع الجنسى هو مرض حديث العهد نسبياً، ويحدث عادةً على شكل نبضات صداع عميقة يشعر بها الشخص فى قاع الجمجمة والعنق، وتزيد شدّتها باضطراد مع التوغل فى مراحل العلاقة الحميمة، حتى تصل إلى أوجها عند بلوغ الذروة وبعد الإشباع.

ويصاب المريض بهذا الصداع بصورة مفاجئة، أثناء مرحلة الذروة فى العلاقة الحميمة، وذلك بدون مقدّمات تنذر بحدوثه ما يحوّل شعور الرضا إلى ألم والسعادة إلى تعاسة ".

وقد يستمر هذا الصداع من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة، وتدوم آثاره الخفيفة من ساعة إلى ساعتين، ويصيب الرجال والنساء على حد سواء، إلا أن نسبة انتشاره فى صفوف الرجال تتجاوز النساء بحوالى ٨٠٪.

وأفادت الدراسات الإحصائية بأن غالبية المعانين من الصداع الجنسى هم الرجال متوسطو العمر وضعيفو البنية الجسدية لجهة الوزن الطبيعى للجسم، كذلك ترتفع نسبة المعاناة منه لدى مرضى الارتفاع المتوسط لضغط الدم.

وكان الدكتور ستيفان إيفرز من جامعة مونستر الألمانية قد عرف الصداع الجنسى بأنه نوبات من الصداع نابضة والتى يرتبط ظهورها بطقوس ممارسة الجنس وتحول متعة الرجل أو المرأة إلى كابوس مزعج، وأكد أن نسبة الإصابة بالصداع الجنسى تزداد باطراد بين الرجال خلال الـ ٢٠ عاماً الماضية.

وأكد د. ستيفان أيضا أن الصداع الجنسى قد يطيح بعدد من الزيجات الناجحة لأنه يحول الحياة الجنسية للزوجين إلى جحيم.

أنواع مختلفة من الصداع الجنسى

الأطباء يقسمون أنواع الصداع الجنسى ثلاثة أنواع حسب مراحل العملية الجنسية:

النوع الأول، هو النوع المبكر للصداع الجنسى وهو نوع يحصل فى مراحل مبكرة من بدء الرغبة والمداعبة، وغالباً ما يكون نوعاً متوسط القوة من الصداع، وتزول نوبته فى الغالب أيضاً سريعاً.

النوع الثانى، مرتبط بمرحل الهزة الجنسية حال القذف وهو نوع من النوبات الحادة والمفاجئة والشديدة، وقد تستمر إلى حوالى ٢٠ دقيقة.

النوع الثالث، ما يحصل فى مراحل زمنية تالية لممارسة عملية جنسية انتهت بهزة الجماع. وهو نوع قد يستمر بضع ساعات أو أيام بقوة متوسطة الشدة.

علاج الصداع الجنسى

للتخلص من الألم القوى الذى يحدثه الصداع الجنسى ينصح بعض الأطباء بتناول المسكنات قبل الدخول فى العملية الجنسية.

بعد ذلك يأتى دور تغيير أوضاع ممارسة العلاقة الحميمة بشكل يقلّل من الإجهاد المبذول فيها، ثم خفض الوزن، وممارسة الرياضة بانتظام.

ولتنظيم ضغط الدم وتحسين الدورة الدموية دوراً هاماً فى العلاج، بالإضافة إلى الاستعانة ببعض العقاقير التى تستخدم عادةً فى علاج الصداع (الأسبيرين Aspirin أو البروفان Profen)، وذلك قبل ممارسة العلاقة الحميمة مباشرة، وإذا ما فشل هذا العلاج، يمكن اللجوء إلى بالبروبانولا Propanol أو بالإندوميثانينا Indomethacin، وذلك بعد استشارة الطبيب الإختصاصى.

اللقاء الليلى المنتظم.. يزيد من رغبتك الجنسية:

الرجال لا تحفزهم الرغبة فى الحصول على علاقة أفضل بدلا من ذلك، يحفزهم الخوف من الخسارة أو التغيير

عندما يخبر الرجال زوجاتهم بأنهم لا يشعرون بالانجذاب إليهم، فهم يخفون السبب الحقيقى لفقدان الإهتمام ـ وهم عدم حصولهم على ما يكفى من الحب.

لا تتركى عملك، أطفالك، صديقاتك أو جدول أعمالك المجنون يقفون فى طريق علاقتك بزوجك. لقد حان الوقت للخروج من روتين حياتك المضنى والقيام بأشياء أكثر حيوية، ونحن نعرف كيف تقومى بذلك. يوضح مايكل فرنش، لماذا يفقد الرجال الشعور بالحب، ويقدم نصائح لإعادة الحب إلى الزواج أو العلاقة. فى كتابه ايضا، يقدم فرنش نظرة ساحرة إلى مشاعر الرجال الأكثرعمقا، ويوضح القضايا الرئيسية التى يمكن أن تضعف حتى أكثر الروابط قوة:

- فقدان الشعور بالألفة.
- عندما يشعرالرجل بالرفض من شريكته.
- السعى للتصديق. (الذى ينجم عن تراجع إحترام الذات، وبحث الرجل المستمر عن الموافقة والقبول).
- الاندفاع للكمال.
- ميل الرجال لإخفاء ضعف الإحترام بالذات بالإنجازات.
- تراجع الجاذبية.

عندما يخبر الرجال زوجاتهم بأنهم لا يشعرون بالانجذاب إليهم، فهم يخفون السبب الحقيقى لفقدان الإهتمام ـ وهم عدم حصولهم على ما يكفى من الحب.

تقول جينيفر أويكلى، دكتوراه، عالمة نفسانية متخصصة فى العلاقات، "الغريزة الجنسية مثل العضلة ـ أما إن تستعملها أو تفقدها! وهذا يعنى بأنك يجب أن تتعود على المعاشرة. كلما كان اللقاء الجنسى منتظما أكثر كلما زادت رغبتك الجنسية وإنجذابك للشريك".

ماذا يحفز الرجال؟

تقول الدكتورة شيريل ماك كلارى، الرجال لا تحفزهم الرغبة فى الحصول على علاقة أفضل. بدلا من ذلك، يحفزهم:

- الخوف: من الخسارة، أو التغيير.
- الطمع: بالغذاء والمال.
- الشهوة: لك وألعابه.

الجراء اللطيفة

تقول الدكتورة ماك كلارى، "بطريقة ما، يشبه الرجال أحيانا الجراء اللطيفة. فالرجال فى الكثير من الاحيان قد ينشغلون بأمور غريبة مثل الحفر، الصيانة، التصليح بدلا من التقرب من شريكته. نحن لا نلمح بأن الرجال يشبهون الكلاب أو بأنهم تحت السيطرة. ولكنهم بطريقة ما يشبهون الصفات العبثية للجراء أو الأطفال الذى يفضلون اللعب بالطين بدلا من الحديث". تضيف ماك كلارى، "كل أساليب التربية والتدريس تعتمد على مبدأ الجائزة، لذا لما لا تستعملى هذه الطريقة معه، فقد تأتى ثمارا طيبة".

■■■

18

التنفس والإثارة الجنسية

ما يحدث أثناء الإثارة من سرعة فى التنفس وقلة فى عمقه مع اللهاث يؤدى إلى سرعة القذف، يتنفس الناس دون التفكير فى عملية التنفس ولكن جاك جونستون مؤلف كتاب "النشوة المضاعفة للرجل خطوة بخطوة"، يقول أن علاقة وثيقة توجد بين عملية التنفس والجنس فالتنفس العميق يساعد على شحن جهاز الإثارة.

كما أن أجسامنا تحتاج إلى المزيد من الأكسجين حين تشتد الإثارة، ويعدّ عدم التنفس الجيد سبباً أساسياً من أسباب خلود الرجال للنوم بعد ممارسة العلاقة الزوجية.

وما يحدث أثناء الإثارة من سرعة فى التنفس وقلة فى عمقه مع اللهاث يؤدى إلى سرعة القذف وأن إبطاء اللهاث وتحويله إلى تنفس عميق يؤدى بدوره إلى تأخير الوصول إلى النشوة لدى الرجل ما يجعل العلاقة الزوجية أكثر متعة وأن النشوة والقذف يعتبران شيئين مختلفين تماماً حيث أن النشوة عبارة عن ردة فعل عاطفية للاستثارة وتتألف من موجات من الأحاسيس العاطفية والجسدية الممتعة، وتصحبها حركات عضلية غير إرادية وعلى العكس من ذلك فإن عملية القذف هى ردة فعل للغدد تشمل شعوراً بتخطى حدود فسيولوجية من شأنه أن يحفز

سلسلة من التقلّصات التلقائية فى غدة البروستاتا لقذف السائل المنوى، وتشبه العملية هذه العطس الذى لا يمكن للشخص إيقافه ويبدو أن النشوة والقذف يحدثان بالتوالى ولكن ذلك ليس أمراً حتمياً.

ويستطيع الرجال الوصول إلى النشوة المضاعفة دون انتصاب أو قذف ويساعد الأسلوب الجديد على تغيير عملية التنفس بشكل مغاير لأسلوب الإثارة وردة الفعل التى تتمثل بالقذف ما يزيد ويكثف الاستمتاع بالعلاقة الزوجية ولذا تزداد الأحاسيس السارة فى كافة منطقة الحوض وليس فقط فى الأعضاء التناسلية.

وينصح أساتذة الصحة الجنسية بالطريقة التى تحدث الإثارة فى جميع أنحاء الجسم ما يعود بالفائدة على الشخص فالكثير من الرجال يقومون بحبس أنفاسهم أو لا يقومون بالتنفس بعمق أو لا يركزون كثيراً على التنفس أثناء العملية الجنسية بمعنى أن عملية التنفس أثناء ممارسة الجنس تكون غير منتظمة، هذا الأمر يؤدى إلى حرمان الجسم من الأكسجين الأمر الذى يؤدى إلى شعور الرجل بالنعاس.

وينصح الأطباء بالبحث عن سبل جديدة للصحة وطول العمر، والغريب أن الخبراء يؤكدون أن أغلبية الناس يقضون حياتهم بأكملها دون العلم بأصول التنفس، فنحن وعن غير قصد نحرم أنفسنا من عنصر الطاقة الأكثر أهمية.

وعن أفضل التمرينات التى يمكن القيام بها قبل ممارسة العلاقة الزوجية والحصول على المتعة للطرفين:

التمرين الأول

إبحث عن مكان مناسب، إجلس أو استلق فى وضع مريح ثم استسلم للهدوء فكّر فى ما تشعر به فى تلك اللحظة فى جسدك وعقلك ضع

يديك على بطنك واضغط بقوة، وافتح فمك قدر المستطاع ودع فكك يسترخى ثم استنشق قدر ما تستطيع من الهواء تنفس عبر فمك وحسب ودع الهواء الذى تستنشقه حده الأقصى حتى تشعر بأنك لست قادراً على استنشاق ذرة هواء أخرى لا تنتظر، بل ازفر هذا الهواء عبر تنهيدة طويلة وصامتة ثم استنشق الهواء مجدداً كما فعلت فى السابق.

التمرين الثانى

الاستلقاء على أحد الجانبين فى الفراش وإغماض العينين والتركيز على حالة التنفس والحفاظ على أن يكون التنفس عميقاً بقدر المستطاع أو بطيئاً سواء فى الشهيق أو الزفير وقد يكون من المفيد جداً أن نتخيل أحد الأماكن التى نحبها مع ثبات تلك الصورة دائماً مثل البحر أو الحدائق وغير ذلك ومن الآن يجب أن تعقد اتفاقاً مع نفسك بأن تأخذ ثلاثة أنفاس عميقة ومترابطة كلما شعرت بالتوتر وقت ممارسة العلاقة الزوجية.

تمارس الجنس يومياً وعدة مرات.. انت اكثر صحة وحياة

ما هى المشكلة الصحية الاولى فى الولايات المتحدة الامريكية؟ كلا ليست البدانة، انها قلة ممارسة الجنس.

هذه ما صرح به الطبيب محمد آز جراح قلب من اصل تركى، واصر الدكتور محمد آز على أن قلة ممارسة الجنس تعد مشكلة صحية خطيرة يمكن أن تسبب الوفاة.

هذا واضاف الدكتور آز فى حديث صحفى بأن الناس لا يشعرون بالرضا عن عمل المحرك الحيوى فى حياتهم، بمعنى أخر، حياتهم الجنسية.

وإذا كنت تستعمل تلك الحجة القديمة بأنك تشعر بالنعاس والتعب بعد يوم العمل لتجنب الجماع، فرد الدكتور آز سوف يوقظ كل حواسك. يقول الدكتور آز بأن رفض ممارسة الجنس قبل النوم قد يكون الحد الفاصل بين اختيار الحياة والموت، "يمارس الرجل الأمريكى فى المعدل الجنس مرة كل إسبوع، ونحن نعرف من الدراسات، بأن مضاعفة ذلك الى مرّتين فى الإسبوع يمكن أن تزيد معدل الحياة بنسبة ٣ سنوات." حسنا، لعل هذه المعلومة تشجعك على القيام بمهامك فى السرير بشكل افضل.

ولكن لماذا لا يحصل الناس على كفايتهم من الجنس❖ يقول الدكتور آز بأن النساء فقدن الرغبة والشعور بالسعادة لأنهن لم يعدن يتوقعن العاطفة والرومانسية فى العلاقات الجنسية. فوفقا للتقارير هناك سيدة من كل ٧ نساء لم تشعر يوما بالنشوة الجنسية. ولكن هل العاطفة والحميمية هى السبب ?أم أنها مشكلة جسدية؟

يقول الدكتور آز، بأن النساء والرجال يكبحون مشاعرهم داخلهم ولا يحاولون اظهارها أو معرفة ما يفكر به الطرف الأخر، لقد اصبحت الحياة الجنسية واجبا يقوم به الازواج مما افقدها جوهرها. يجب على كل شخص منا أن يصارح نفسه برغباته ثم يتجه الى الشريك ويتحدثا بصراحة، عندها فقط يمكن أن يعود بريق العلاقة وتصبح الحياة الزوجية أكثر فائدة وصحة

■■■

19

لا تخبريه أنك تكرهين الجنس!



بعض النساء يتصرفن بطريقه خاطئه مع ازواجهن حين يرغبون بممارسة الجنس معهم ومن هذه التصرفات:

ـ تتصرف المرأة وكأنها لاتحب ممارسة الجنس وهذا التصرف يغضب الرجل ويدفعه للعزوف عن ممارسة الجنس كالتعليقات الساخره حول الجنس.

ـ او تبدى بعض الممانعه فى القيام بالعمليه الجنسيه أو تقوم بتوجيه انتقادات للرجل أو انها تتظاهر ان الجنس غير مهم لها وانها تمارسه لارضاء زوجها ليس الا.

ـ عدم مطالبة المرأة ممارسة الجنس حيث لاتطلب الزوجة من زوجها ذلك وتنتظر دائما ان يطلب هو منها وطبعا يضطر للتوسل والتودد خوفا من رفضها وهذا اسلوب لايحبه الرجال لانه يشعرهم بان المرأة تحاول ان تسيطرعليهم أو تتلاعب بعواطفهم.

ـ تظاهر المرأة بالاشمئزاز من جسم الرجل واعضائه التناسليه كذلك ينزعج الرجل من هذا التصرف الذى يشعره بعدم حب المرأة له ولجسده.

ـ تتصرف المرأة وكأنها شرطى مرور فى الفراش تقوم بعض النساء بتوجيه تعليمات الى الرجل حول كيفية البدء فى ممارسة الجنس وتستمرفى ذلك طيلة فترة العمليه.

ـ عدم تجاوب المرأة مع الرجل وتكون كأنها جسد لاروح فيه وهذا التصرف يشعر الرجل بالفشل.

ـ اكثار الكلام اثناء ممارسة الجنس.

وهذا التصرف يؤثر على نفسية الرجل تأثير سلبى لانه بصورة عامه الرجل يحب التركيز ولا يحب المقاطعه كما انه يكون شديد الحساسيه فى غرفة النوم ,واى عبارة قد يكون لها اثر على نفسيته وبدل ان نراه فى حالة هيجان جنسى نجد الرغبه تندثر وت ختفى.

ـ عدم اهتمام المرأة بنفسها.

مثل رائحة فمها أو ارتداء ملابس غير لائقه أو عدم اهتمامها بنظافة ورائحة جسدها أو وضع الكثير من المكياج والمساحيق

ـ تشكى المرأة الدائم من شكلها الخارجى يحاول الرجل ان يكون لطيفا وودودا مع زوجته باسماعها عبارات المدح والاعجاب الا انها ترد بـ(انظرالى وزنى قد زاد)(انظرالى قباحة فستانى)

ـ جدية المرأة المستمره فى كل المجالات والاوقات فالرجل يحتاج من وقت لاخر للتصرف بنوع من الدعابه والمرح.

ـ غيرة المرأة الزائده عن حدها.

وهذا التصرف يجنن الرجل ويرهق اعصابه ويجعله يبتعد عن زوجته ولا يود الاقتراب منها:

ـ تصرف المرأة بسطحية وجهل فى كلامها.

- تركيز المرأة على حالة الرجل الم اديه وليس عليه شخصيا.

- لبسها ملابس داخليه غير لائقه.

يمكن للرجل حل هذه المشاكل بالكلام فالمرأة تعشق الكلام وباستطاعته ان يقول لها بعض العبارات التى تسرها وتثيرها جنسيا مثل:

- انت امرأه جميله جدا.

- انت حلمى الذى تحقق.

- عندما انظراليكى اشعربالرغبه فى التقرب اليكى جسديا.

- احب ملامسة بشرتك الطريه الناعمه.

- احب ان اضمك بين ذراعى.

- كل حبى ملك لكى.

- الجنس معك متعه.

كلها جمل تعجب المرأة والتغزل فى مفاتن جسدها.

لماذا نطلب التوعية الجنسية للمراهقين؟

تنتشر الأفلام الإباحية بكثرة فى صفوف المتزوجين والشباب على حد سواء فى سوريا. وهى وإن كانت تساعد الشباب على تنفيس الكبت الجنسى فى مجتمع شرقى محافظ كالمجتمع السورى، إلا أنها تشكل خطرا على الأسرة، كما يرى باحثون اجتماعيون.

فى إحدى عربات قطار اللاذقية - حلب يحملق الشاب محمد ﷺ. وصديقه كمال. م. بشاشة جهاز الكومبيوتر المحمول وينحنيان عليه

بحيث لا يرى الشاشة أحد غيرهما. يهمس محمد لصديقه بالقول "انحنى قليلا كى لا يرانا أحد"، وبعد هنيهة يجيب كمال "لا يمكننا الاستمتاع بهذه المناظر ونحن فى خوف من اكتشاف أمرنا، دعنا نغلق الجهاز حتى نصل إلى البيت".

كان واضحا أن الحديث يدور حول فيلم إباحىّ على قرص سى دى CD وليس حول المناظر الخلابة التى تحيط بطريق القطار بمحاذاة الحدود السورية التركية ذات الطبيعة الجبلية. اقتناء سيديات لأفلام إباحية أضحى أحد وسائل التنفيس عن الكبت الجنسى الذى يعانى منه الشباب فى مجتمع شرقى محافظ كالمجتمع السورى. ومن الوسائل الأخرى التى لا تقل انتشارا الاشتراك فى قنوات تلفزيونية مشفرة تعرض مثل هذه الأفلام مثل قناة "MBC Plus" وغيرها، على حد قول المحامى يعرب بدر، المتخصص بالقضايا العائلية.

الأفلام الإباحية لا تقتصر على الرجال

ويرى سمير أبو دان، الطالب فى قسم الهندسة الميكانيكية بجامعة دمشق أن الانتشار الأوسع لهذه الظاهرة هو بين صفوف الشباب من الجنس الخشن إذ "باتت هذه السيديات تباع علناً فى المحال الموسيقية المخصصة لبيع الإغانى والموسيقى" على حد تعبيره. ويرى أبو دان أنه لا يوجد رقابة من قبل الجهات المختصة، مما ساعد على انتشارها بسرعة. ويتراوح سعر السى دى بين ٥٠ إلى مائة ليرة أى ما يعادل دولارا إلى دولارين فقط.

وتقول مدرّسة اللغة الإنجليزية مرام إسماعيل، بأن الكبت الجنسى هو السبب الرئيسى فى انتشار هذه الأفلام وأن المتزوجين يقبلون على

مشاهدتها أيضا. وتقول مرام، بأن الفتيات يقبلن عليها أيضا بشكل لافت. وفى هذا السياق تروى إحدى الصديقات مقاطع من حديث دار بين الصديقتين الشابتين ديما ز. ومايا غ. حول أحداث المسلسل التركى "العشق الممنوع" الذى يعرض على شبكة أم بى سى/ MBC plus مايا تسأل ديما، "هل شاهدت "مهند وسمر" بالأمس، لا لم أشاهدهما، بالله عليك قولى ماذا حصل؟ آه لو تعرفى كيف قبَلها مهند وهمّا باتجاه الفراش"، تقول ديما لصديقتها: "الحلقة التى جمعت مهند بسمر فى الفراش من أجمل الحلقات التى سبق وشاهدتها وقد أثارتنى كثيراً اللحظات الحارة بينهما".

التربية الجنسية تصطدم بجدار "الحلال والحرام"

ويرى عالم الاجتماع الدكتور يوسف سعد، الأستاذ فى جامعتى حلب ودمشق، أن المجتمع العربى يتربى فى بيئة محاصرة جنسيا، إذ يُسمح بالحديث عن كل شىء عدا الجنس. ويضيف "لهذا السبب يبرز دور الأفلام الإباحية التى تصور الجنس على أنه لا حدود له، ويتعلم الرجل من تلك الأفلام أشياء جديدة لم يمارسها، وعندما يطالب زوجته بتطبيقها ترفض ذلك لأسباب مختلفة تبررها أحيانا بالحلال والحرام فى الدين والشريعة الإسلامية".

ويضيف سعد، بأنه عدا عن ذلك فإن تطبيق ما تعرضه الأفلام يتطلب لياقة بدنية معينة لا تستطيع الكثير من النسوة التمتع بها، وعلى ضوء ذلك "تزداد الفجوة بين الرجل وزوجته بشكل يدفعه إلى ممارسة العادة السرية وهو يشاهد الأفلام المذكورة". ويرى أنه فى المجتمع العربى لا يوجد حلول مثل تلك الموجودة فى الغرب بحكم العادات

والتقاليد، غير أنه من الممكن مواجهة ظاهرة الأفلام الإباحية بشكل أفضل عن طريق إشباع الأطفال بالحب ونشر الثقافة الجنسية.

وتحمّل مدرّسة اللغة العربية نسرين ح. المدرسة والأسرة معاً مسؤولية غياب هذه الثقافة وما تسببه من كبت جنسى وإقبال على الأفلام الإباحية: "تربينا على أن الجنس خط أحمر لا يجوز تجاوزه، وكبرنا مع هذه التربية تجاه اكتشاف الآخر، ليصبح موضوع الجنس من أولويات اهتماماتنا لأنه ممنوع، وكما تعرفين فإن الممنوع هو دائما مرغوب". وترى نسرين أن غياب مناهج خاصة بالثقافة الجنسية وتجاهل الأهل لضرورة توعية أبنائهم، السبب فيما يعانى منه شبابنا وشاباتنا بخصوص الجنس.

لكن عمر ن. الطالب فى كلية التربية، يخالف نسرين الرأى لأن تدريس الثقافة الجنسية لا يكفى حسب قوله ويتساءل: "ما الفائدة من تدريس الثقافة الجنسية فى مجتمع ضد ممارسة الجنس قبل الزواج". بمعنى آخر، والكلام لعمر، فإن تلقى دروسا فى الثقافة الجنسية يتطلب تقبّل تطبيقها أيضا. ويضيف: "وبالنسبة لنا فإن هذا غير ممكن إلا بالحلال العربى".

تأثير سلبى على الحياة الزوجية والمهنية

ومع تفشى ظاهرة الإقبال على الأفلام الإباحية تزداد مخاوف الكثيرين وفى مقدمتهم علماء الاجتماع والنفس من تبعاتها وخاصة على الأسرة. الدكتور إبراهيم على جمول، رئيس قسم الدراسات الفلسفية والاجتماعية فى جامعة حلب، يحذر من إدمان المتزوجين عليها بشكل يؤدى إلى ابتعادهم عن زوجاتهم وأسرهم. وقد يؤدى ذلك برأيه إلى الجفاء أو الطلاق بين الطرفين.

وفى حالات كثيرة يؤثر هذا الإدمان على عملهم بشكل سلبى. وتروى إحدى الجارات كيف أن زوجها فقد عمله بسبب سهره حتى الصباح على مشاهدة الأفلام الإباحية وتأخره عن العمل. وفى خلفيات هذا الإدمان يقول جمول بأن غياب التوعية والخبرات الجنسية للمراهقين والشباب، على عكس ما هو عليه الحال فى الغرب، تجعلهم يعيشون فى حالة جهل عن الحياة الجنسية فى مرحلة الزواج، ويضيف: "الكثير من المتزوجين يمارسون الجنس دون مداعبة وتحضيرات خاصة بأجواء هذه الممارسة، دعينى أقول إنهم يمارسونه بشكل يشبه الحيوانات".

وبما أن هذا الأمر لا ينطوى على متعة حسب الدكتور جمول، فإن ذلك من الأسباب التى تدفعهم إلى مشاهدة الأفلام الإباحية التى قد يتعلموا منها أشياء كذلك.

وفى السياق ذاته يرى الدكتور مصطفى طيفور، أستاذ علم النفس التربوى فى جامعة حلب، أن الجنس له ألوان وأطياف منها الأجواء الحميمة قبل الجماع: "معظم مجتمعاتنا العربية لا ترى الجنس إلا فى لحظة معينة، كما لا يدرك المتزوجون أن الحياة الجنسية ليست لحظة الجماع فقط، بل هى أيضا فى اللمس والتقبيل والأجواء الحميمة الأخرى"، وهو يرى أن انعدام تلك الأشياء جعل من الجنس نقمة أكثر من كونه نعمة، وزاد من مظاهر الكبت الجنسى.

■ ■ ■

20

هل تعانين من انتهاء علاقة عاطفية؟

بالأمان اذهبى إلى إحدى صديقاتك أو أحد أفراد عائلتك، فهؤلاء سيفهمون مشاعرك ويساعدونك

العديد من الناس فى مرحلة ما من حياتهم يضطرون للتعامل مع إنهاء علاقة عاطفية وإنهاء كل مشاعر الحب التى رافقتها. أحياناً يطول الوقت للتغلب على شعور المرارة والألم وأحياناً يستغرق الأمر وقتاً قصيراً . ذلك يعتمد على نوع الشخص وقدر الجدية الذى كانت تتمتع به تلك العلاقة.

عندما يقول لك الشخص الذى تحبينه: "أنت فتاة جميلة ورائعة، ولكننى غير مغرم بك". أو "أحبك ولكن علينا إنهاء العلاقة بسبب.." (وقد يكون السبب أى سبب). هذا الكلام هو أقسى ما يمكن أن تسمعينه. قد تكتئبين، هذا طبيعى. ستصبحين عصبية وهذا طبيعى أيضاً. يوجد هنا بعض النصائح التى تساعدك بالتغلب على المشاعر التى ترافقك فى هذه المرحلة:

افكار بعيدة عن الحقيقة

- فى البداية سوف تكررين ما حدث وتقولين لنفسك:" إنه لا يعنى ما يقوله". لا تدعى الأفكار تأخذك بعيداً عن حقيقة الأمر، ولا تتخيلى

بأنك أخطأت فى مكان ما. أقنعى نفسك بأنك لم تكونى تريدين ذلك ولكنه حدث ولم يكن خطأك.

- قررى أنك تريدين النسيان. اقتنعى بأن ذلك الشخص، بغض النظر عن مقدار الحب الذى تكنيه له، لن يبادلك الحب، فلا يمكنك أن تجبرى شخصاً على حبك.

- أنت تستحقين شريكاً يحترمك ويهتم بك ويشعرك بقيمتك وبالأمان. أليس ذلك صحيحاً؟ تذكرى ذلك.

- أزيلى كل الأغرض التى تذكرك به. ضعى كل هذه الأغراض فى صندوق بعيداً عن نظرك. الهدف هنا هو أن تبعدى هذه الأشياء عن نظرك وتذهبى إليها فقط عندما تريدين أنت ذلك.

إجراء بعض التحسينات

- لا تحاولى أن تعيديه بإجراء بعض التحسينات أو التعديلات فى شكلك أو طريقة حياتك. هذا لن ينفع فالوقت متأخر الآن. إن كنت تريدين القيام بشىء من هذا فافعليه من أجل نفسك وليس من أجل استعادته.

- اشغلى نفسك كل الوقت. مارسى الرياضة أو عادة تستمتعين بها أو هواية تحبينها. اخرجى مع صديقاتك واقضى وقتاً ممتعاً معهم. هذا هو المفتاح.

- اذهبى إلى إحدى صديقاتك أو أحد أفراد عائلتك، فهؤلاء سيفهمون مشاعرك ويساعدونك.

- ستكون هناك علاقة جديدة مع شخص آخر يجعلك سعيدة. ولكن امنحى نفسك الوقت كى تخرجى من الحالة التى أنت فيها. فاعتمادك

على علاقة جديدة فى نسيان علاقة سابقة لن يكون عادلاً للشخص الجديد.

- انظرى للأمام وإلى المستقبل. ركزى على أهدافك وأحلامك واعملى على تحقيقها. هذا أفضل وقت كى تقومى بذلك

■■■

21

كيف تصل المرأة إلى النشوة الجنسية؟

اكد استفتاء غربى أن حوالى ٧٠ بالمائة من الزوجات لا يصلن إلى النشوة الكاملة إما بسبب وجود خلافات بينها وبين زوجها، أو لأن هذا الخير لا يقوم بالتمهيد والمداعبة الكافية قبل النشاط الجنسى، ولا يعرف مواطن الإثارة فى جسد زوجته ولا طريقة ممارسة الحب التى تشبعهاو من بعض الاساسيات التى تجعل المرأة تصل الى متعتها الحقيقية هناك:

- مشهد الزوج وهو فى حالة إثارة عظيمة من أكبر عوامل إثارة المرأة باعتبارها شريكته فى التجربة مما يُشعرها بأنوثتها الطاغية ويرضى غرورها ويصل بها إلى الذروة.

- صوت الرجل يمكن أن يثيرها ويهز مشاعرها ويجعلها راغبة فى معاشرته فإذا غازلها وداعبها بدرجة كافية ثم مارس الحب معها مع التركيز على مواضع الإثارة فى جسدها فإنها تصل بسرعة إلى قمة النشوة التى تغمر جسدها كله فيرتجف بشدة.

- استخدام الأصابع والشفتين فى مداعبة الأجزاء الحساسة من جسم المرأة.

اندماج المرأة فى الممارسة مع زوجها وعدم التفكير أو الانشغال بأى شىء آخر وهذا التركيز يعمق الشعور بالمتعة.

إطلاق العنان للخيال وللصور الذهنية المساعدة حتى وإن تخيلت الزوجة مشاهد محرمة كأن تتخيل وجودها فى أحضن ممثل جذاب شهير أو قيامها بإغواء شخص ساذج عديم الخبرة وهى ترتدى ملابس مثيرة

اتبا الطريقة التى تفضلها الزوجة فى ممارسة الجنس

احذروا الوقوع فى مطب الروتين الجنسى

التأخر فى معالجة هذا الموضوع تجعل الهوة بين الزوجين صعبة الردم التغلب على الروتين فى العلاقة الجنسية يحتاج إلى خلق حوار مستمر حول الموضوع الرجل يحافظ على رغبة جنسية قوية حتى مراحل متقدمة من العمر وهذا الأمر له علاقة بتكوينه الفيزيولوجى.

عدة سنوات من الزواج، انجاب طفل أو طفلين، وتقع العلاقة الزوجية فى روتين يقودها إلى نهاية العمر. على الرغم من أن البعض يستطيعون الحفاظ على تماسك الأسرة إلا أنه فى جميع الحالات يقضى هذا الروتين على جانب كبير من السعادة التى يتوجب أن توفرها العلاقة الزوجية. وخاصة الجانب الجنسى منها.

إرضاء الرغبات خارج إطار العلاقة الزوجية

لا يخفى الأمر أن بعض الرجال والنساء يلجؤون حتى إلى إرضاء رغباتهم خارج العلاقة الزوجية عندما يصل الروتين إلى حد يفقد معه الطرفان ما كان يجذبهما فى أول العلاقة. هذه الحالة يمكن أن تؤدى

إلى طلاق أو إلى مسايرة على مبدأ التجاهل. فكلا الطرفين يعلمان أن هناك مشكلة لكنهما يتجاهلانها لعدم قدرتهما على ايجاد حل.

عرش الروتين !

العلاقة الجنسية تتربع على عرش الروتين وهى مفتاح الحل فى كثير من الحالات. فالرجل يحافظ على رغبة جنسية قوية حتى مراحل متقدمة من العمر وهذا الأمر له علاقة بتكوينه الفيزيولوجى. وبالنسبة للمرأة نضوجها وتجاوزها لسنين الشباب الأولى يجعلانها بحاجة إلى علاقة جنسية تكفى رغباتها ولا تكون فيها مجرد لعبة جنسية لدى الرجل.

بالطبع التقدم فى سنين الزواج له آثار ايجابية من حيث قدرة الزوجين على الحديث بحرية حول موضوع يصعب جداً الحديث فيه فى أوائل سنين الزواج. هذا الأمر يجب استغلاله والحديث بصراحة عن كل ما يمنع كل طرف من الطرفين عن الاستمتاع بشكل كامل بالعلاقة الجنسية.

التغلب على الموضو

التغلب على الروتين فى العلاقة الجنسية يحتاج إلى خلق حوار مستمر حول الموضوع، تحسين الثقافة الجنسية حتى بعد عدة سنين من الزواج، والخروج من الطرق التقليدية لممارسة الجنس. كما أنها تتطلب منن الزوجين الابتعاد ما أمكن عن اهمال مظهرهما الخارجى داخل المنزل والتصرف أمام الزوج الآخر كما لوكان شخصاً يمكن أن يقبل كا شىء بحكم العشرة والعيش المشترك. التأخر فى معالجة هذا الموضوع

تجعل الهوة بين الزوجين صعبة الردم. كما يمكن أن تحول العلاقة الزوجية إلى جحيم. فليس أصعب من انفصال الزوجين سوى بقائهما مع بعضهما تحت ضغط المجتمع والظروف الاقتصادية حين يسيطر الروتين على علاقتهما

لعبة الحب تبدأ باللقاء وتنتهى إما بالزواج أو الانفصال:

الرجال المتفاخرون. احذرى من الرجال الذين يتفاخرون بأنفسهم هل يحمر خجلاً؟ إذا كان يحمر خجلاً عندما يكون معك فهو بكل تأكيد مهتم بك حواء: تأكدى من أنك تطبخين له شيئاً مختلفاً وجديداً يحبه وثم ادعيه لعندكم فى البيت كى يجرب ما أعددتيه له.

وتبدأ لعبة الحب باللقاء وتنتهى إما بالزواج أو الانفصال. تحتار بعض النساء أحياناً فى كيفية التعامل مع خطيبها أو الشخص الذى تلتقى به فى مرحلة التعارف. أياً كان فإليك هذه النصائح التى تساعدك بالاستمتاع بالحياة.

الوصول لقلب الرجل عن طريق معدته

الوصول لقلب الرجل عن طريق معدته. يحب الرجل أصناف الطعام. إنها حقيقة مهما حاول الكثير نكرانها. لا بد وأنك سمعت من بعض الرجال من حولك الكثير من قصائد الغزل بطبخ إحدى معارفكم. إذاً لمَ لا تؤثرى به بهذه النقطة؟ خذى كتاب لتعلم الطبخ، ابحثى عما يحب تناوله من الطعام وحاولى صنعه بعدة أشكال. تأكدى من أنك تطبخين له شيئاً مختلفاً وجديداً يحبه وثم ادعيه لعندكم فى البيت كى يجرب ما أعددتيه له. سترى بأم عينيك كم سيحبك بعدها!!

خمس هدايا تستطيعين إهداءه إياها

إذا كنت محتارة فى اختيار الهدية، اختارى واحدة مما يلى: زجاجة عطر، قشاط جلدى، ساعة، كرافيت، نظارات شمسية. أظهرى شكرك له. إذا كان يريد فعل شىء ما من أجلك دعيه يشعر بسعادتك لذلك. واستغلى أى فرصة كى تظهرى له عرفانك بالجميل.

يحب الرجال المرأة الواثقة من نفسها. إذا ظنت المرأة بأنها تستطيع كسب حب الرجل بجعله يسيطر عليها فهى مخطئة. بكل تأكيد يحب الرجال السيطرة ولكنهم أيضاً يحبون المرأة الواثقة من نفسها والتى تعرف بالضبط ما تريد. المرأة الضاحكة. يعجب الرجل كثيراً منظر المرأة المبتسمة والضحوكة. دربى نفسك على الضحك والمرح باستمرار عندما تكونين معه وسيحبك أكثر. جربى ذلك.

هل يحمر خجلاً؟

إذا كان يحمر خجلاً عندما يكون معك فهو بكل تأكيد مهتم بك. لا تثقى به بسرعة. تعانى بعض النساء عندما تكشف بسرعة للشخص الذى تواعده تفاصيل شخصية خاصة بها أو بعائلتها. انتبهى لذلك جيداً.

انتبهى لمزاجه وتصرفاته عند الغضب: حاولى أن تأخذى حالته عندما يغضب على محمل الجد. فإذا كان عصبى المزاج فربما يتحول الغضب بعد الزواج إلى إهانة جسدية أو سوء فى المعاملة.

الرجال المتفاخرون: احذرى من الرجال الذين يتفاخرون بأنفسهم. إجمالاً الذين يتفاخرون لا ينجزون شيئاً فى الحياة. أما الذين ينجزون حقاً فيدعون إنجازاتهم هى التى تتكلم عنهم.

فكرى به جيداً قبل الزواج: الحب ليس سبباً كافياً للزواج. قبل أن تقررى الزواج بالشخص الذى تحبينه فكرى به كزوج وليس كحبيب، وعندها قررى إن كنت ستتزوجينه أم لا.

التحدث عن علاقاتك السابقة: لا تتكلمى حول شريكك السابق معه. يقف ذلك حاجزاً فى وجه تطوير علاقتك به. لا يوجد رجل يحب أن يسمع شيئاً حول الشخص الذى كنت على علاقة به قبل التعرف إليه.

راتب الرجل !

تجنبى التحدث عن دخله. بعض النساء لا تستطيع أن تمسك فضولها حول معرفة دخل من تواعده. ربما لا تسأله بشكل مباشر بل تلف وتدور كى تعرف. هو سيحس بذلك وسيفكر بأسباب مختلفة وراء سؤالك. لذلك تجنبى التحدث عن دخله فى المرات الأولى التى تلتقيان بها.

هل يعانى من الضغط النفسى؟ إذا وجدت خطيبك مضغوطاً بسبب مشكلة فى عمله مثلاً ولم يعد يهتم بك مثل العادة، فهذا ليس سبباً يدعو للقلق. اصبرى قليلاً وحالما تحل مشكلته

المرأة تختار بين نوعين من الرجال للارتباط العاطفى بهما:

المرأة تختار بين رجلين احدهما هادئ الطباع وواثق من نفسه وآخر متقلب وعصبى المزاج.

الرجل العصبى قد يحول حياته وحياة أسرته إلى نار مستعرة إن لم تتسلح زوجته بالصبر فى التعامل مع فورات انفعاله.

الرجل هادىء الطباع المسالم الذى يتناقش ويتفاهم مع زوجته بكل هدوء هو عملة نادرة جداً فى مجتمعنا العربى. ربما بسبب كثرة ضغوط

الحياه اليومية سواء فى العمل أو المنزل أو اى مكان اخر أو ربما بسبب تربيته الشرقية التى تسمح له باستخدام حقه الطبيعى بممارسة عصبيته على زوجته، أو لأنه بكل بساطة رجل عصبى بطبعه.

الرجل العصبى وسريع الانفعال قد يحول حياته وحياة أسرته إلى نار مستعرة إن لم تتسلح زوجته بالصبر فى التعامل مع فورات انفعاله.

عزيزتى:

إليك بعض الأمور البسيطة قد تساعد كثيراً على تحويل غضب الزوج وانفعاله إلى طاقة بناءة لمساهمة فى بناء الأسرة بدلاً من تضخيم المشاكل ككرة الثلج، من هذه الأمور:

- التوقف عن النقاش فى اللحظة المناسبة وعدم الاستمرار فى مناقشة الموضوع نفسه عندما تبدأ ظواهر الانفعال فى الظهور لديه، وهذا لا يعنى إطلاقا أن نقبل كل ما يصدر عنه رغبة فى تجنب انفعاله، ولكن المقصود هنا إرجاء المناقشة لوقت آخر.

- استخدام الطريقة التى يفضلها الزوج فى النقاش، فبعض الأشخاص - فى الغالب - لا يفضلون سياسة الأمر الواقع، والتى هى أصلا عادة سيئة فى الحياة الزوجية، ولكنها غالبا ما تكون تحت تأثيرات أكثر سلبية مع الأشخاص الانفعاليين.

- لا يجب أن تنفعلى مع انفعاله فهذا يزيد الأمر سوءاً، تحلى بالصبر والهدوء ولا تعتمدى المثل القائل: لا تخمد النار إلا النار.

- اختارى الأوقات المناسبة للنقاش، فوقت الظهيرة وعند العودة من العمل يكون الزوجان متعبين ولا مجال للنقاش وعرض الآراء بدون

عصبية. ولكن فى وقت العصر وبعد الاستيقاظ من نوم القيلولة يكون الإنسان مستعدا للاستماع لرأى الآخر وللحوار.

المرأة عندما تختار بين رجلين

من جهة أخرى، كشفت دراسة نفسية ان المرأة عندما تختار بين رجلين احدهما هادئ الطباع وواثق من نفسه وآخر متقلب وعصبى المزاج فانها بعد الدراسة العميقة والتفكير المنطقى سوف تختار الرجل صاحب المزاج العصبى. تتخذ المرأة هذا القرار الخطير لانها تدرك بغريزة الأنثى انه اقل عنادا ومن السهل قيادته عن النوع الهادئ المرح الذى يعلم تماماً متى يغضب ومتى يقدم تنازلات لصالح الزوجة.

لا تكونى كالدمية

إذا كنت تريدين الإستمتاع بالمعاشرة الزوجية فيجب أن تتفاعلى مع تطور الاحداث، لا تصدقى كل ما يقال عن ليلة الدخلة فلكل شخص تجربته ورد فعله الخاص، المهم أن لا يكون رد فعلك مبالغ به، الرجل لن يفهم مشاعرك ما لم تخبريه عنها، وبالطبع لا تتصنعى ولا تبالغى فى مشاعرك، فالرجل بحاجة الى دليل واضح ليعرف كيف يوجه مشاعره نحوك.

سواء كانت هذه أول مرة لك أو قد مررت بذلك سابقا ضمن علاقة زوجية سابقة، هناك امور يجب ان لا تتحدثى عنها فى السرير لما لها من تأثير سلبى على علاقتك الجنسية بالشريك.

لا تتحدثى عن وزنك

كلنا نشعر بوعى أكبر إتجاه اجسامنا عندما نخلع ثيابنا، خاصة عند الحمل والولادة، ولكنك لا تريدين أن تتحدثى عن ذلك فى السرير مع

الشريك. إذا كنت تشعرين بالثقة بالنفس والآمان فيجب أن لا تدعى موضوع الوزن يثير قلقك. يمكنك ارتداء ملابس داخلية تخفى المناطق التى تشعرين بالحرج منها أو تخفتى الإضاءة لتشعرى بالثقة أكثر ولكن لا تتحدثى عن ذلك بإسهاب ومطولا لأن ذلك يجعلك تبدين عديمة الثقة بنفسك وجسمك - والعدوى واردة فى هذه الحالة!

لا تتحدثى عن مشاعر الخوف

بالنسبة للبعض قد تكون أول مرة صعبة من جميع النواحى خاصة إذا كان الزواج تقليديا (زواج صالونات). ولكن لا داع للتحدث عن مشاعر الخوف والقلق زيادة عن اللزوم وكأن الشريك وحش مفترس على وشك أن يأكلك. (لا تسببى للشريك القلق أكثر مما يجب فى أول ليلة).

لا تخافى من التحدث عن مشاعرك الإيجابية

إذا كنت تريدين الاستمتاع حقا بالمعاشرة الزوجية فيجب أن تتفاعلى مع تطور الاحداث - لا تكونى كالدمية بلا حياة. الرجل لن يفهم مشاعرك ما لم تخبريه عنها، وبالطبع لا تتصنعى ولا تبالغى فى مشاعرك، فالرجل بحاجة الى دليل واضح ليعرف كيف يوجه مشاعره نحوك.

لا تتحدث عن تجربة سابقة

سواء كان ذلك اثناء أو قبل أو بعد الزواج، لا تتحدثى عن علاقتك السابقة (خطبة، صداقة، زواج) لأن ذلك سيثير شكوك ومخاوف الشريك الذى سيعتقد بأنك لا زلت مرتبطة عاطفية أو فكريا بالشخص السابق.

لا تبالغى فى رد فعلك

إذا كانت هذه أول مرة لك فيجب أن تعلمى بأن المعاشرة ليست بهذه السهولة، بل سيتخللها بعض الألم والازعاج خاصة فى المرة الأولى. لا تصدقى كل ما يقال عن ليلة الدخلة فلكل شخص تجربته ورد فعله الخاص، المهم أن لا يكون رد فعلك مبالغ به.

الإتصال الجنسى المتكرر يؤثر على خصوبتكما

استعمال الماريجوانا أو التبغ يخفضان الخصوبة عند النساء والرجال.

الشيخوخة تزيد من نسبة الإصابة بالعقم عند النساء ثلاث مرات أكثر من الرجال بسبب التقدم فى السن.

الاتصال الجنسى المتكرر، يقول الخبراء بأن التوقيت المثالى لتكرار الاتصال الجنسى هو كل ٣٦ ساعة عندما تبيض المرأة.

للعقم أسباب عديدة تشمل الرجال والنساء على حد سواء. ولكن يمكنك السيطرة على بعض العوامل التى تزيد من خطر إصابتك بالعقم.

عوامل لا يمكن السيطرة عليها:

١ ـ الشيخوخة: تزداد نسبة الإصابة بالعقم عند النساء ثلاث مرات أكثر من الرجال بسبب التقدم فى السن. وإليك النسب المئوية:

٧ ٪ من عمر ٢٠ إلى ٢٤

٩ ٪ من عمر ٢٥ إلى ٢٩

١٥ ٪ من عمر ٣٠ إلى ٣٤

٢٢ ٪ من عمر ٣٥ إلى ٣٩

٢٩ ٪ من عمر ٤٠ إلى ٤٤

٢ ـ مشاكل فى الجهاز التناسلى الأنثوى أو الذكرى، منذ الولادة (عيوب ولادية تناسبية).

٣ ـ التعرض إلى عقار دايثل ستيلبيسترول (لعلاج السرطان) قبل الولادة.

٤ ـ مشاكل فى الرحم، نمو خلايا بطانة الرحم فى أجزاء أخرى من التجويف البطنى (مثل المبايض أو قنوات فالوب، السطح الخارجى للرحم، الأمعاء، أو أعضاء بطنية أخرى).

٥ ـ لتعرض لمستويات عالية جداً من السموم البيئية، بعض المخدرات، أو جرع عالية من الإشعاع (العلاج الكيماوى أو إشعاع السرطان).

عوامل يمكن السيطرة عليها:

١ ـ متلازمة المبيض، المرتبطة بهرمون عدم التوازن الذى يتدخل فى الاباضة الطبيعية.

٢ ـ استعمال الماريجوانا أو التبغ، اللذان يخفضان عدد الحيوانات المنوية والخصوبة عند الإناث.

٣ ـ شرب أكثر من كوبان إلى أربعة أكواب من المشروبات الكحولية يومياً لعدة شهور، يمكن أن تنقص الخصوبة عند الذكور وتسبب الضرر للحيوانات المنوية.

٤ ـ الاتصال الجنسى المتكرر، يقول الخبراء بأن التوقيت المثالى لتكرار الاتصال الجنسى هو كل ٣٦ ساعة عندما تبيض المرأة.

٥ ـ ارتفاع درجة الحرارة حول الاعضاء الذكورية يمكن أن تتلف الحيوانات المنوية .(الحمام الحار، الساونا، استعمال الكمبيوتر الشخصى).

تعلمى فنون الرقص لتحقيق الإثارة بينك وبين زوجك ولعلاقة مليئة بالإثارة والإغراء:

الرقص يساعد على تحقيق الاثارة الجنسية للزوج وأمتاعه عن طريق النظر إلى مفاتن الزوجة

رقص الزوجة لزوجها أفضل من أن يشاهد الزوج أمرأة أجنبية فى القنوات الفضائية وخاصة الموسيقية الهدف من الرقص هو تحقيق الاثارة الجنسية للزوج وأمتاعه عن طريق النظر إلى مفاتن الزوجة.

الفائدة التى تعود على الزوجين من الرقص:

بالنسبة للزوجة:

- الاحساس بالبهجة والسعادة.
- الاحساس بالانوثة والثقة خصوصاً أمام الزوج ورؤية الزوج فى حالة الاستمتاع بالنظر إليها.

بالنسبة للزوج:

- الاستمتاع بالنظر إلى جسد الزوجة ومن ثم الاثارة.
- زيادة المحبة والرغبة فى الزوجة ذلك ناتج عن أظهار الزوجة لمفاتنها أمام زوجها أثناء الرقص.

■ ■ ■

22

الرغبة والنشوة عند الرجل

سيدتى.... الرجال لا يمكنهم خداع المرأة كثيرا فى الرغبة الجنسية أو التفاعل الجنسى، لان مسألة الرغبة الجنسية، بشكلها الظاهرى، تساوى حدوث الانتصاب عند الرجل.

ولكن مسألة الرغبة والنشوة عند المرأة ليست مماثلة، لانة لا يوجد انتصاب ظاهرى علنى عندها .لذا فان حيلة ادعاء النشوة الجنسية س الشهقة الكاذبةس هى حيلة تستطيع المرأة فقط ممارستها. وهى تفعل ذلك لكى تمشى حالها وتتجاوز وضعا غير سعيد فى حياتها.

ان قدرة الرجل على تمييز النشوة الحقيقية من النشوة المزيفة، ليست امرا سهلا لا بل هى على درجة كبيرة من الصعوبة حتى على الرجال ذوى الخبرة، وكل امراة مهما كانت بسيطة قادرة على ممارسة هذه الحيلة على الرجل.

نشوة المرأة قد تكون لها علامات مثل طفح الجلد والتعرق وهناك عطسة النشوة عند بعض النساء وكل هذه الاعراض يمكن خداع الرجل بها.

و الامر المهم هنا مسالة تمثيل النشوة والتى هى سلوك لا يجب ان يحصل لان التمثيل بشكل مؤقت قد يكون مسألة مقبولة ولكن حين

يصبح الامر عادة فهناك اما خلل عند المرأة أو خلل فى العلاقة يجب ان يتم علاجه.

والخلل الشائع عند المرأة والذى يدفع الى تمثيل النشوة هو البرود الجنسى، و هذه المشكلة على الرغم من التضخيم والاوهام المحيطة بها، الا انه يمكن علاجها

الجو الجنسى والكبت الجنسى:

التكافؤ الجنسى بين الزوجين يقود إلى التمتع بحياة جنسية مشبعة ومليئة بالتجديدات

يتوجب على كلا الزوجين أن لا يقللا من أهمية الدافع الجنسى وأن ينتهزا الفرص المناسبة لإشاعة جو من المحبة والألفة

يصعب علينا تصور حياة زوجية هادئة ومستقرة بعيداً عن وجود تكافؤ جنسى بين الزوجين يقود إلى التمتع بحياة جنسية مشبعة وممتعة.

فالجوع الجنسى والكبت وإخفاق أى من الزوجين فى الاستجابة إلى نداء الجنس بشكل متكرر سينعكس دون شك على فيزيولجية كلا الزوجين الجسدية، وسيطال بلا ريب الصحة النفسية والعقلية والملكات الإبداعية لكل منهما.

الإشبا التام

وتراكم مثل هذه التأثيرات سيزعزع مؤسسة الزواج وقد يودى بها تماماً. ويجب دائماً على كلا الزوجين أن لا يقللا من أهمية الدافع الجنسى وأن ينتهزا الفرص المناسبة لإشاعة جو من المحبة والألفة والإشباع الجنسى لدى الشريك.

عدم وجود تكافؤ جنسى

ملفات المحاكم مليئة بإضبارات الطلاق والفراق المبنية على أساس عدم وجود تكافؤ جنسى أو وجود مشاكل جنسية انبثقت فى سرير النوم ثم كبرت وتراكمت إلى أن جعلت أبغض الحلال إلى الله هو المخرج الوحيد من هذه المخمصة المحبطة للجسد وللعقل.

الدافع الجنسى

ولقد أكدت مشروعية الدافع الجنسى وأهميته وأدواره الفيزيولوجية والنفسية كل الحضارات والأديان، فهو حافز قوى، محبب ومغرى ويبعث لذة ونشوة فى أوصال الجسد المتعطش إليه لا يضاهيها لذة أخرى.

الرجل يمضى ٦ أشهر من عمره محدقاً بثديى ومؤخرة المرأة

دراسة بريطانية بينت ماذا يعنى الرجال للنساء وماذا تعنى النساء للرجال، فهل نتائج الدراسة أيضا صحيحة على الصعيد العالمى أيضا؟

أفادت دراسة بريطانية أن المرأة فى نظر الرجل البريطانى هى ثديان وساقان، والرجل فى نظرها هو عينان ومؤخرة.

وأفادت الدراسة أيضا أن الرجل البريطانى يمضى ستة أشهر من عمره محدقا بالمرأة من ثدييها إلى ساقيها.

أما المرأة فلا تكرس من عمرها سوى شهر واحد للتركيز على عينى الرجل ومؤخرته.

وتوصلت الدراسة إلى أن ٥٠٪ من الرجال قالوا إن نظراتهم الجامحة لا تسبب لهم مشاكل، فيما أفاد ثلث المستطلعين أن نظراتهم الشهوانية ضُبطت

النساء يفضلن الشوكولاطة على الجنس والرجال يفكرون بغرفة النوم اكثر من المطبخ:

٤٠٪ من النساء يفكرن فى الشوكولاطة على الأقل أربع مرات كل إسبوع، بينما اشتهت أكثر من الربع الجبن

٥٧٪ من النساء اللاتى يرتدين مقاس ١٨ أو أكثر اعترفن بأنهن يفكرن بالطعام على الأقل كل ١٥ دقيقة، بينما فكرن فى الذهاب الى غرفة النوم مرة كل ساعة أو أقل.

كشف بحث جديد بأن النساء يفكرن بالطعام أكثر من الجنس، مما يؤكد الإعتقاد الشائع بأن النساء يفضلن الشوكولاتة على الرجال.

وفقا للدراسة فإن ربع النساء فى العينة فكرن بالطعام على الأقل كل نصف ساعة، بينما ١٢ ٪ فكرن بالجنس. واعترفت ٥٧ ٪ من النساء اللاتى يرتدين مقاس ١٨ أو أكثر بأنهن يفكرن بالطعام على الأقل كل ١٥ دقيقة، بينما فكرن فى الذهاب الى غرفة النوم مرة كل ساعة أو أقل.

الإعترافات الغذائية

الدراسة التى تمحورت حول الإعترافات الغذائية، كشفت بأن الرجال على الأرجح يفضلون تخيل ما سيقومون به فى غرفة النوم أكثر من المطبخ، حيث فكر ثلثهم بالجنس على الأقل كل ٣٠ دقيقة. بينما اعترف ١ من ٢٠ رجلا بأنه يفكر بالجنس كل دقيقة فى اليوم. هذا واعترفت ٤٠ بالمائة من النساء بأنهن يفكرن فى الشوكولاطة على الأقل أربع مرات كل إسبوع، بينما اشتهت أكثر من الربع الجبن.

الاطعمة الدسمة حتى فى المطاعم، تنكر النساء جوعهن الحقيقى، حيث أعترفت ١٣٪ منهم بأنهن غالبا ما يطلبن أطعمة منخفضة بالسعرات الحرارية بينما يشتهين آطعمة دسمة. بينما قالت ٧٪ منهن بأنهن كذبن بشأن تناول أطعمة مثل البسكويت، الطلبات الخارجية، الشكولاطه، والرقائق، التدخين ٤٪ أو الذهاب إلى الجمنازيوم ٢٪.

الشهية وتخفيف الوزن

وقالت مارى ستروغر، أخصائية تغذية بارزة ومعالجة سلوكية: "تلعب الشهية دورا رئيسا فى تخفيف الوزن ودورة ضارة لتقييد الغذاء الذى يسبب آلام الجوع الذى يقود مباشرة إلى الإتخام. وتسمى هذه حمية اليويو وغالبا ما تسبب فشل الشخص فى التخلص من الوزن الزائد وعودته الى النمط غير الصحى".

■■■

أنانية الرجل
والجهـل الجنسـى



قد تعمد الزوجات لطقوس مطولة سواء بتجهيز الجو الملائم للجماع بعد الحمام للوقت الطويل لمدة ساعة أو إشعال شمعة أو الانتظار حتى ينام الأطفال لمدة ساعتان مما يبرد رغبة الزوج

الكثير من الأزواج يشتكون من هروب النساء من الجماع ليلا.. فما هى أسرار هذا الهروب؟ وهل يؤثر ذلك السلوك على نفسية الزوج أو هل يدفعه للخيانة الزوجية أو الطلاق أو الزواج العرفى. وربما كان السبب هو إدمان الزوج على المخدرات أو الجهل أو الأنانية أو بسبب انحرافه وطلبه أشياء محرمة شرعا أو لأسباب من الزوجة نفسها.

الزوجة وعسر الجما

بسبب وجود الالتهابات المهبلية السطحية أو الحوضية الرحمية العميقة.. أو بسبب نقل الزوج الأمراض الزهرية التناسلية بسبب مغامراته الجنسية أثناء سفره للخارج سواء قبل الزواج أو بعده.

الجهل الجنسى

بعض الزوجات تعتقد أنها لو عبرت عن رغبتها الجنسية الشديدة لزوجها بادرته بالعلاقة سوف يعتبرها امرأة وقحة جريئة قليلة الأدب لأنه

يعتقد بأن الزوجة يجب أن تكون خجولة محتشمة وسلبية فى الفراش وإحدى الزوجات التعيسات طلقها زوجها الجاهل الغشيم عندما صارحته برغبتها بالتقبيل بمواقع حساسة وبنوع معين من الممارسة وسألها أين تعلمت هذا؟! وشك فيها وطلقها علما بأنها امرأة مثقفة مطلعة على أحدث الكتب وأرادت إسعاد زوجها جنسيا وإسعاده نفسيا بالعلاقة الحلال.

طقوس التجهيز وبرودة الرغبة

قد تعمد الزوجات لطقوس مطولة سواء بتجهيز الجو الملائم للجماع بعد الحمام للوقت الطويل لمدة ساعة أو إشعال شمعة أو الانتظار حتى ينام الأطفال لمدة ساعتان مما يبرد رغبة الزوج وهذه الطقوس أما تستعمل هربا متعمدا بسبب البرودة الجنسية أو تقول لزوجها أنها ليست امرأة سهلة المنال وأن رغبتها الجنسية لها قيود وحدود أو ليس لها مزاج هذه الليلة لممارسة الجماع بسبب الصداع الوهمى.

تهرب النساء بسبب أنانية الأزواج

أو القسوة وسوء المعاملة أو للبرود الجنسى ولعدم اهتمام الزوج بالمداعبة والملاطفة التمهيدية أو بسبب تعرضها لتجربة اغتصاب وتحرش جنسى سابق مما رسب الآلام والمرارة فى وجدانها تجاه الجنس أو قد تخاف الزوجة من الحمل والولادة أو بسبب هبوط الرغبة الجنسية والتى سنشرح أسبابها لاحقا.

المودة والحب من الوسائل التى
تقوى العلاقة العاطفية بين الزوجين:

الحب يكبر مع كبر الزوجين، ومع مواجهتهما لمشاكل الحياة وتحدياتها.

أعمال المودة والحب..من وسائل تنمية العلاقة بين الزوجين، تلك الأعمال التطوعية التى تنتج عن المحبة الكبيرة والتقدير العظيم للطرف الآخر كمفاجأة غير متوقعة أو دعوة عشاء خارج المنزل، أو ورقة فى كتاب حب. وكثير من الأمثلة التى تخطر فى ذهن المحبين والعروسين الجديدين.

كيف تنمو المودة ويزداد الحب

إن الحب يكبر مع كبر الزوجين، ومع مواجهتهما لمشاكل الحياة وتحدياتها، ومع اشتراكهما معًا فى التغيير والتكيف مع علاقتهما المتغيرة باستمرار.

ايها الرجال: اكثروا من شراء الملابس الحمراء لتجذبوا النساء بسهولة وعفوية.

النساء يفضلن الرجال الذين يختارون الملابس الحمراء، ربما لأنهن يعتقدن أنهم أعلى قدرا فى المجتمع، وأكثر مالا وسلطة إغراء اللون الاحمر لها جذور فى علم الأحياء والثقافة، فلطالما استعمل علية القوم وخاصة الملوك والاغنياء والمشاهير اللون الأحمر

يبدو أن هناك قاسما مشتركا بين النساء والثيران: فكلاهما تثيره الملابس الحمراء. ولكن بطريقة مختلفة! فوفقا لدراسة امريكية تفضل النساء الرجال الذين يرتدون ملابس حمراء أو من مشتقات اللون الوردى.

فقد وجد فريق بحث من جامعة روتشيستر ومدارس أخرى بأن الرجل الذى يرتدى ملابس بلون الكرز مثلا مرغوب به جنسياً أكثر من الرجل الذى يرتدى لونا أخر داكنا.

يقول أندرو إليوت، مؤلف رئيس فى الدراسة، وأستاذ علم نفس فى جامعة روتشيستر، " لقد وجدنا بأن النساء يفضلن الرجال الذين يختارون الملابس الحمراء، ربما لأنهن يعتقدن أنهم أعلى قدرا فى المجتمع، وأكثر مالا وسلطة. وهذه النظرة العامة هى التى تجعل النساء يقبلن أكثر على الحديث مع رجال يرتدون هذا اللون ومشتقاته".

سلطة اللون

أما الامر الغريب فى الامر هو أن النساء غافلات عن سلطة اللون الاحمر عليهن. يقول العلماء بأن إغراء اللون الاحمر لها جذور فى علم الأحياء والثقافة، فلطالما استعمل علية القوم وخاصة الملوك والاغنياء والمشاهير اللون الأحمر.

منح الإحترام

هذا وأشار المؤلفون فى الدراسة إلى الأهمية الثقافية فى تقليد "منح الإحترام الكامل عن طريق فرش البساط الاحمر" أمام المشاهير والوجهاء، وأهمية اللون الأحمر فى الملابس الفخمة التى ترتبط بأفراد العائلة المالكة والأعضاء الآخرين من النخبة فى روما القديمة والصين واليابان وأفريقيا

كيف تعرف إن كنت أحد المدمنين على الجنس؟

يتزايد الحديث بين الأخصائيين حول الإدمان على ممارسة الجنس، وهو أمر يعتبره أطباء حالة مرضية، إذا زاد على الحد الطبيعى، الذى يختلف كثيرون على تعريفه، لكنهم يتفقون على أن المزيد من الجنس، يدخل بالتأكيد فى خانة الإدمان.

وبالنسبة لجاك روجرز، وهو أحد المدمنين على الجنس، فإن المزيد من الممارسة لتلك الغريزة البشرية، هو حالة مرضية، ذلك أنه يقول إنه "مارس الجنس مع نحو ٥٠ امرأة غير زوجته خلال السنوات العشرين الأولى من زواجه."

ولكن ما هو الفرق بين تعدد العلاقات والإدمان على الجنس؟ يقول روجرز الذى يعمل فى واشنطن وله طفلان إنه "أمضى وقتا طويلا من حياته يفكر كيف ومتى ومع من سيمارس الجنس فى المرة المقبلة، تماما مثل مدمن يفكر كيف سيحصل على جرعته المقبلة من المخدر."

وأضاف روجرز، وهذا ليس اسمه الحقيقى "بين أفلام الجنس والنساء كنت أمارس الجنس ثلاث أو أربع أو خمس مرات فى اليوم، وكلما انتهيت من مرة، أخذت أفكر فى المرة المقبلة.. لقد سيطر الجنس على حياتى.. وكنت فى غاية التعاسة."

أما الآن، فروجرز البالغ من العمر ٤٩ عاما، يعترف بإدمانه ويتعامل معه على أنه مرض، ويقول إنه بدأ عندما كان فى عمر الـ١٦ عاما."

ولكن كيف يمكن للناس أن يميزوا بين الحالة الطبيعية لاشتهاء الجنس وممارسته، وبينت الإدمان؟ يقول جاى باركر وهو معالج يدير برنامجا لمساعدة مدمنى الجنس إن الاهتمام بالجنس ومحاولة ممارسته لا يعد إدمانا، فهو كالخمر، كثيرون يتعاطوها، لكن هناك من يدمن عليها.

ووفقا للجمعية الأمريكية للصحة الجنسية، فإن نحو ثلاثة إلى خمسة فى المائة من الأمريكيين يمكن أن يندرجوا تحت خانة "المدمنين على الجنس،" رغم عدم وجود تشخيص طبى محدد لهذه الحالة.

وبحسب الأطباء، فإن هناك بعض المؤشرات والأعراض للإدمان على الجنس منها:

الكذب: عندما يكذب الإنسان من أجل ممارسة الجنس، فهذا عرض للإدمان.

سيطرة الجنس: إذا سيطرت فكرة ممارسة الجنس على نشاطات حياة الشخص.

الالتزام بالممارسة: حتى فى أحلك الظروف مثل الطلاق أو موت شخص عزيز.

الإباحية: الأشخاص الذين لديهم اهتمام مكثف بالأفلام والصور الجنسية.

العزيمة: الناس الذين يرغبون فى التوقف عن الممارسة لكن لا يستطيعون.

■ ■ ■

23

درجات شهوة

المرأة

سأعرض لكم درجات شهوة المرأة.وكيف تتعرف الزوجة أو الزوج على درجة شهوتها..

الشهوة لدى المرأة تعتمد على عدة أمور.وهى الفتاه قبل سن البلوغ عند سن ٦ سنوات يبدأ عندها نزول افرازات مخاطيه ولكن بشكل متقطع بمعنى تفرز يوم واليوم الأخر يكون جفاف.ولكن فى فترة المراهقه وعند سن البلوغ تصبح هذه الأفرازات مستمره ودائمه.وهذذ الإفرازات ودرجة كثرتها وقلتها هى التى من خلالها نستطيع أن نقسم درجات شهوة المرأة...

ويمكن تصنيف درجات شهوة المرأة على ٣ مستويات...

١ ـ المرأة العالية الشهوة

وهى التى تكون أفرازاتها المخاطيه (وليست الأفرازات التى تنزل من المرأة عند الجماع) بعد الدوره الشهريه كثيره وتستمر لمدة ١٠ أيام لذى تكون المرأة فى هذه الفتره مثاره جداً جداً ولذلك ينصح بالجماع فى تلك الفتره لزيادة شهوتها ويحذر منها فى أن يقع حمل لذا ينصح أستخدام الوقايه لمن لا يريد الأنجاب.وتكون أفرازاتها قبل الدوره

متوسطه وهذا النوع من النساء لا يتعرض للجفاف أبدا إلا لمدة يوم أو يومين.. وأيضا تكون شفراتها الداخليه كبيره عن الحجم المعتاد وليست كبيره كبيره ولكنها تكون واضحه ومتحقنه (منتفخه) وبظرها أيضا يكون أكبر من الحجم العادى.. ولهذا النوع من النساء يستثار بسرعه نتيجة لكبر حجم هاتين المنطقتين لسرعه أستجابتها لأحتكاك القضيب بمعنى انها لا تحتاج مجهود من الزوج لكى تصل إلى الرعشه الجنسيه والإثاره وهذا النوع فقط من النساء يكون فرجها دائم الرطوبه وأيضا معلومه أنها حاره جنسيا بمعنى أن درجة حرارة فرجها تكون دافئه عن المعتاد... ويكون تفكيرها فى الجنس كثير لما تجده من متعه فائقه وسريعه.. وتكون تعرضت للأحتلام كثيرا أو متوسط فى فترة المراهقه.. أو كانت تجىء لها حالات بأن تشعر بالضغط الخفيف على الفرج مما يصيبها بالشهوة وهذا الأمر يستمر حتى بعد الزواج أحيانا لضيق الملابس الداخليه أو عندما أقتراب القضيب من الفرج ولو كان من الخارج فأنها تستثار بسرعه.. وهذا النوع ممكن أن يوقظك فى الليل لممارسة الجنس لأنه يحدث لها رعشات الشبق أحيانا.. ولأن تدفق الدم فى هاتين المنطقتين (البظر والشفرتان الداخليتان) كبيره... فيا بخت من كانت زوجته كذلك.

٢ ـ المرأة المتوسطة الشهوة...

وهى التى تكون أفرازاتها المخاطيه كثيره ولكن ليست بكثره الشهوانيه تكون بدرجه اقل منها وقبل الدوره تكون افرازاتها قليله ويحدث جفاف.. وتكون الشفرتان الداخليتان حجمهما متوسط ليس بحجم الشهوانيه وبظرها صغير وأحتلامها فى المراهقه قليل وهذا النوع لا يكتشف الشعور بالرغبه إلا بعد الزواج.. بخلاف الشهوانيه التى

تشعر بها ولكن لا تعلم مالذى تشعر به حتى تتزوج وتعلم بأنها نوع من الإثاره والرعشه.. وهذا النوع يمثل أغلبيه النساء.. وممارسه الجنس لديها لا يمثل أهميه كبيره ولا حيز كبير من تفكيرها واحتياجاتها فهى ممكن أن تصبر عن ممارسه الجنس والأمر لديها عادى بخلاف الشهوانيه فهى التى تحب هذا الشىء...

٣ ـ المرأة البارده جنسياً...

وهى التى تكون أفرازاتها قليله بعد الدوره وتعانى من الجفاف فى المهبل وغالبا ما تكون دورتها الشهريه غير منتظمه..إضافه إلى صغر حجم بظرها والشفرتان الداخليتان..وهذا النوع لا يفكر بالجنس ولا يمثل له أهميه وتقوم المرأة بممارسته أرضاء لزوجها لكنها لا تستمتع به ولا يعنى لها شىء..فهى مجرد وظيه تؤديها وتنتهى منها..بل أنها تعانى من الجماع بسبب الأتهابات والألام وكثير ما تستخدم الكريمات المرطبه للجمع ولكنها ليست مثل الإفرازات التى تحفز المرأة لممارسة الجنس...

إذا تعرف درجات شهوة المرأة من ٤ أمور وهى....

١ ـ من درجة أستمرار وكميه الأفرازات المخاطيه

٢ ـ من حجم البظر والشفرتان الداخليتان.

٣ ـ من الأحتلام قبل الزواج وتفكيرها بالجنس.

٤ ـ من أنتظام الدوره الشهريه

حركات رهيبة لزيادة الشهوة فى الجما

حركات زيادة الشهوة فى الجماع.... يستلقى الرجل على ظهره تماماً مع وضع وسائد خلف ظهره حتى يكون ظهره فى وضع مائل مريح،

تحضر المرأة بعض الكريم المرطب أو الزيوت المزلقة التى تستخدم فى تسهيل التدخيل وتقوم بدهن فخذ حبيبها من أعلا الركبة وحتى أسفل منطقة الحوض مع مراعاة عدم استخدام الزيوت التى تستخدم فى عملية التدليك والمساج لان بعضها يسبب حرقان فى الأعضاء الجنسية.

بعد أن تدهن المرأة فخذ حبيبها تهبط بالمكان الحساس على فخذه وكأنها تمتطيه كالفارسة وتميل بصدرها على صدره وتبدأ فى حركة بطيئة سطحية من أسفل إلى أعلا ومن أعلا إلا أسفل مع ضم فخذيها على فخذه هذه الحركات تجعل البظر تحتك احتكاك مباشر بفخذ الرجل مما يؤدى إلى تهيج شديد لأعضاء المرأة وتبدأ سوائل المنطقة فى النزول وذلك يعمل على تعويض الجفاف الذى يحدث لمنطقة التلامس من الحركه بعد ذلك تزداد حركة المرأة ويقوم الرجل برفع فخذه لأعلا وضم ركبتها مما يجعل مؤخرتها يرتفع لأعلا عندما ترجع بك إلى الخلف ويزيد ذلك على مداعبة ظهر المرأة وأردافها ويضغط عليها بشدة وان كان زوجتة تثار عندما تضرب على إردافها أو تدخيل الاصابع فليفعل وعندما تشعر المرأة أنها وصلت لمرحلة إلا عودة تقوم وتدخل عضو الرجل فى المكان الحساس وتمارس حركاتها الترددية والدورانية معتمدة على حركة خصرها وتعتصر اعتصاراً حتى تصل إلى نشوتها القصوى اعتقد انه عندما تشهق المرأة معلنه عن وصولها إلى رعشتها لن يتحمل حبيبها ذلك ويأتى شهوته هو الأخر.

مسببات الشهوة الجنسية:

ما الذى يجعلنا نريد ممارسة الجنس ؟ هل هى فقط لأننا مثل كل المخلوقات عندنا الحاجة البدائية للتزاوج والتكاثر ؟ أو هل لأن رغبتنا

الجنسية تطورت تطورا كبيرا مثلما تطورنا نحن أنفسنا؟ ما هى الشهوة الجنسية؟ هل هى جاذبية بدنية تلقائية، أم أنها تقوى وتشتعل بفعل الخيال.

تلك الأحلام الرائعة، أحلام اليقظة وأحلام النوم هى التى تجعلنا نشعر بالتهيّج ؟ ما الذى يدفعنا إلى الانخراط فى الإثارة الجنسية ؟ هل يجب أن يكون لنا شريك أو نكتفى بما نتخيله؟

الجواب على كل هذه الأسئلة هو نعم !

تنشأ الشهوة الجنسية عن التطورات الفسيولوجية والاجتماعية والبدنية التى نمر بها، فهى نقطة التقاء أجسامنا مع تربيتنا وعاداتنا وغرائزنا وهى أيضا ما تعلمناه من أهلنا ومجتمعاتنا

جميع مواضيع الشهوة هذه تشغل الأخصائيين النفسانيين وأخصائى الاجتماع طيلة الوقت ولكن ماذا عن علماء الأحياء؟

تبدأ دوافعنا الجنسية فى المراكز الخاصة من الدماغ التى تشكل القاعدة الأساسية لتكاثر الجنس البشرى يختفى فى ثنايا جهاز الدوافع الجنسية اللا مرئى أعضاء حسية لاستقبال الهرمونات التى تتحد مع مختلف هرمونات الأنوثة وهرمونات الذكورة وتهيّجها لا تتلقى هذه الخلايا وخلايا الدماغ الأخرى المعلومات من الهرمونات فقط ولكن تتلقاها أيضا من مواد كيماوية تسمى الموصلات العصبية التى تشكل حلقة اتصالنا مع العالم الخارجى.

حاجتنا الجنسية ليست ببساطة حاجتنا إلى الحلوى " ولو أن الحلوى أحيانا لا تقل أهمية بالنسبة لمزاجنا وشعورنا بالرفاهية والسعادة" يجب أن لا ننسى أن شهيّتنا الجنسية تتأثر بتقلبات مستوى الهرمونات فى جسمنا مثلما تدفعنا تلك الهرمونات إلى أن نشتهى الكاكاو، مثلا، قبل مجىء الدورة

الشهرية وإذا لم تتقلب هذه الهرمونات أو إذا لم تكن موجودة فإن مراكز الدماغ المسئولة عن الجنس تموت وتثبط شهوتنا الجنسية

والان ننتقل الى موضوعنا الاخر وهو النوم بعد ممارسة الجنس

يميل الرجال غالباً إلى الاستلقاء والنوم بعد الانتهاء من ممارسة الجنس لأن الهرمونات التى يفرزها الرجل أثناء شعوره بالنشوة الجنسية تلعب دورا أساسيا فى شعوره بالاسترخاء، كما أن الشعور بالراحة والهدوء بعد ممارسة العملية الجنسية تجعل الرجل يشعر برغبة شديدة بالخلود إلى النوم اللذيذ

وتتعدد أسباب شعور الرجال بالرغبة الشديدة فى النوم بعد ممارسة الجنس:

- السبب الأكثر احتمالا هو أن يكون الرجل يشعر بالتعب أصلا وذلك من المجهود الذى يقوم به خلال ممارسة العملية الجنسية، وممارسة الجنس تساعد الرجل على الاسترخاء والاستغراق فى النوم.

- عملية القذف عند الرجل، وعملية تفريغ المنى تجعل الرجل يشعر بالتعب.

- الكثير من الرجال يقومون بحبس أنفاسهم أو لا يقومون بالتنفس بعمق أو لا يركزون كثيرا على التنفس أثناء العملية الجنسية، بمعنى أن عملية التنفس أثناء ممارسة الجنس تكون غير منتظمة هذا الأمر يؤدى إلى حرمان الجسم من الأكسجين الأمر الذى يؤدى إلى شعور الرجل بالنعاس.

لذلك ينصح الأطباء بتناول القليل من القهوة قبل ممارسة الجنس، حيث أن الكافيين يبقى الجسم متيقظا ونشطاً

■ ■ ■

24
نصائح سريعة

الجنس الفموى:

لنجاح هذه العملية يشترط ما يلى

- القبول الإيجابى فإجبار أى طرف على هذا النوع من المداعبة سيؤدى إلى نفور عام فى العلاقة الجنسية.
- ضمان نظافة الفم وعدم وجود أية إلتهابات فى اللثة والأسنان وعدم وجود أية تقرحات فقد ثبت طبياً أن من يعانى من هذه المشكلة سيسبب إلتهابات للطرف الآخ.
- ضمان نظافة الأعضاء التناسلية وعدم وجود أية إلتهابات أو اورام أو حبوب أو حساسية أو حكة لأنه سيؤدى إلى نتائج وخيمة فى القريب العاجل.
- الاكتفاء فقط بالبظر والشفرتان الخارجيتان وعدم النزول للأسفل وتجنب الإفرازات المهبلية لذلك ينصح بعدم لعق الإفرازات المهبلية وتجنبها قدر الإمكان.

ما هى الأوضا المناسبة للاتصال الجنسى أثناء الحمل؟

فى الأشهر الأولى الحمل تعانى المرأة الحامل عادة من أعراض مثل الغثيان والقىء والتعب وعدم الرغبة فى الطعام الأمر الذى لا يظهر

الرغبة الجنسية لديها فعلى الزوج أن يكون مقدّرا ومتفهما لحالة زوجته.

مع بداية الشهر الرابع تكون الأعراض السابقة قد انتهت ويكون مهبل المرأة اكثر احتقانا ولزوجة الأمر الذى يزيد الرغبة الجنسية لديها ويكون الاتصال الجنسى اكثر سهولة وتصل المرأة عادة إلى نشوة الجماع.

لذلك تعتبر الأشهر من الرابع حتى السادس من انسب الشهور للاتصال الجنسى بين الزوجين.

وبقية الاشهر فهى تختلف حسب الحالة الصحية للمرأة وبنيتها الجسدية بشكل عام.

أما وضعيات الجماع أثناء الحمل فيمكن ترتيبها بحسب مناسبتها للمرأة الحامل كما يلى:

١ ـ الوضعية الخلفية الجانبية؛ أى باستلقاء الزوجين على جانبيهما غير متقابلين، ولكن يأتى الرجل زوجته من الخلف، ويتم الإدخال من الخلف للأمام أى للمهبل، وهى ليست وضعية صعبة، لكن تتطلب فقط مساعدة المرأة لزوجها ليتمكن من الإيلاج.

٢ ـ الوضعية الخلفية الاستلقائية بحيث تستلقى المرأة على بطنها، لكن ترفعه عن الفراش ليتمكن الزوج من الإدخال؛ وكى لا يحصل ضغط كبير على الجنين.

٣ ـ الوضعية الخلفية العمودية بحيث تجثو المرأة على ركبتيها، ونصفها الأعلى موازٍ للفراش وعمودى على الساقين، ويداها

عـموديتـان على الـفـراش، وكـفـاها مـسـتندتـان إليـه، بينمـا يكون الرجل جاثيا أى جالسا بشكل قائم على ركبتيه، ويتم الإدخال من الخلف للأمام.

٤ ـ الوضعيـة الأمـاميـة العـمـودية بـحـيث تكون المرأة مـسـتلقيـة على ظهرها فقط بينمـا نصفها الأسفل مـرتفع، ويشكل زاوية قائمة أو منفرجة قليلا مع نصفها الأعلى، ويجلس الرجل جاثيا، وقد تكون هذه الوضعية صعبة على الحامل إذا لم تكن معتادة عليها

■■■

